సాక్షి
ఫన్‌డే
ఆదివారం :: 31 జూలై 2016

అణువణువునా భయాలే...
అలాంటి అణుభూతాన్ని...
ఒప్పుకుందామా? తిప్పికొడదామా?

ఫుకుషిమాలో థైరాయిడ్ వ్యాధితో
బాధపడుతున్న చిన్నారికి చికిత్స
చేస్తున్న వైద్యులు

జపాన్ టు శ్రీకాకుళం

10వ పేజీలో...

డాక్టర్ పద్మలత యారాశి

పురుషుల్లో పొగాకు, మద్యపానం అలవాటుతో

సంతానయోగానికి బ్రేక్

ప్రఖ్యాత సంతాన సాఫల్య వైద్యనిపుణురాలు డాక్టర్ పద్మలత యారాశి వెల్లడి

పురుషుల విషయానికి వచ్చినపుడు వీర్యపరీక్షలు నిర్వహించాలి. పురుషుడి వీర్యంలో ప్రధానంగా శుక్రకణాల సంఖ్య తగినంతగా వుండాలి. అవి చురుకుగా తిరుగుతుండాలి. వాటి ఆకృతి(మార్ఫాలజీ) కూడా బాగుండాలి. ప్రతి మిల్లీ లీటరుకు కనీసంగా 1.5 కోట్లకు పైగా శుక్రకణాలుండటం సహజం. వీటిలో కనీసం 50 శాతం వరకు చురుకుగా తిరుగుతుండాలి. వీర్య పరీక్షలో ఇవన్నీ సజావుగా వున్నాయా? లేదా? అనే విషయాన్ని పరీక్షిస్తారు. సంతానరాహిత్యం ఉన్నవారిలో కొందరిలో శుక్రకణాల సంఖ్య తక్కువగా వుండొచ్చు. మరి కొందరిలో అస్సలు శుక్రకణాలే వుండకపోవచ్చు. తగిన్ని శుక్రకణాలు చురుకుగా లేకపోవడం, వాటి ఆకృతులు సరిగా లేకపోవడం సంతానరాహిత్యాన్కి కారణమవుతాయి. మగవారిలో సంతానరాహిత్య సమస్యను ప్రభావితం చేసే వాటిల్లో జీవనశైలి కూడా ఒకటి. నివాస స్థలంలో కాలుష్యవాతావరణం, పొగత్రాగడం, మద్యం సేవించడం, బిగువైన దుస్తులు ధరించడం, అధిక బరువు, తీవ్రమైన మానసిక వత్తిడి, కొన్ని రకాల మందులు వినయోగంతో వచ్చే దుష్ప్రభావాలు ఆరోగ్యకరమైన వీర్యం ఉత్పత్తిపై ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. చాలా మంది పురుషులు తాము చాలా ఆరోగ్యంగా వున్నామని, సెక్స్ సామర్థ్యం వుందని, తమకు ఎలాంటి సమస్యలు లేవని అనుకుంటుంటారు. అది వాస్తవం కాదు. వీర్యంలో లోపాలు సెక్స్ సామర్థ్యం వల్ల వెలుగుచూడవు. వీర్యంలో శుక్రకణాల సంఖ్య కనీసం 16 మిలియన్లు వుండాలి. అలాగే ఆకారం 4 శాతం వుండాలి. ఈ మూడు విషయాలను పరిష్కరించుకున్నట్లయితే మగవాళ్ళలో సంతాన అవకాశాలు బాగా మెరుగవుతాయి. వీటితోపాటు హార్మోన్ల సమస్యలు, సుఖవ్యాధులు, టిబి వల్ల వీర్యనాళాలు మూసుకుపోవడం, జన్యుపరమైన కారణాల వల్ల క్రోమోజోమ్‌లలో తేడాలుండటం వంటివి కూడా పురుషుల్లో సంతానరాహిత్యానికి కొంతవరకు కారణమవుతుంటాయి. 40 నుంచి 45 శాతం మందిల్లో ప్రత్యేకించి కారణాలు లేకుండానే వీర్యంలో తేడాలుంటాయి. ఇలాంటి వారికి ఐయుఐ, ఐవిఎఫ్ వంటి పద్ధతుల ద్వారా సంతానం పొందవచ్చు. అసలు శుక్రకణాలే లేనివారికి కూడా నేరుగా వృషణాల నుంచి శుక్రకణాలు తీసి వాటితో భాగస్వామి అండాన్ని ఫలదీకరణం చెందించే అత్యాధునిక విధానాలు ఇప్పుడు అందుబాటులో వున్నాయి.

స్త్రీలలో అండం విడుదలయ్యే రోజుల్లో సెక్స్‌లో పాల్గొనండి!

స్త్రీలో అండం విడుదలయ్యే రోజుల్లో కలవటం ముఖ్యం. ఇది మహిళ నెలసరి క్రమం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. సాధారణంగా మళ్లీ నెలసరి వచ్చే తేదికి 14 రోజుల ముందు అండం విడుదల అవుతుంది. అంటే ఉదాహరణకు 28 రోజులు నెలసరి వచ్చే వారిలో 14వ రోజున అండం విడుదల అవుతుందనుకోవచ్చు. అలాగే 26 రోజుల రుతుక్రమం వారికి 12వ రోజున విడుదల కావచ్చు. ఒకవేళ ఎవరికకైనా 24, 25 రోజులకే నెలసరి వస్తుంటే 8, 9 రోజుల నుంచే అండం విడుదల కావచ్చు. కాబట్టి ఉజ్జాయింపుగా అండం విడుదలయ్యే రోజును లెక్కేసుకుని దానికి ముందు 3 రోజుల నుంచి తర్వాత 3 రోజుల వరకు గర్భధారణకు కీలకమైన సమయంగా భావించవచ్చు. అండం విడుదలైన తర్వాత 12-24 గంటల వరకు, శుక్రకణం 24-48 గంటల వరకు బాగా చురుకుగా ఉంటాయి. అండాశయాల నుంచి విడుదలైన అండం. ఫలోపియన్ ట్యూబ్‌లోకి చేరుకోవడానికి సాధారణంగా 12-24 గంటలు పడుతుంది. ఆలోపు అక్కడికి వీర్యకణం చేరుకుని, దానితో కలిస్తే

ఫలదీకరణం జరిగి గర్భం వస్తుంది. కాబట్టి అండం విడుదలయ్యే ఈ రోజుల్లో రోజు కానీ, లేక రోజు విడిచి రోజు కానీ సంభోగంలో పాల్గొంటే గర్భధారణ అవకాశాలు బాగుంటాయి. నెలసరి వచ్చాక 9-19 రోజుల మధ్య గర్భధారణ అవకాశాలు మెరుగ్గా ఉంటాయని అనుకోవచ్చు. ఇక మిగిలిన రోజుల్లో ఎప్పుడు కలుసుకున్నా అది గర్భధారణ అవకాశాల మీద పెద్ద ప్రభావం చూపదు.

అమ్మ పిలుపుకు చిరునామా!

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్

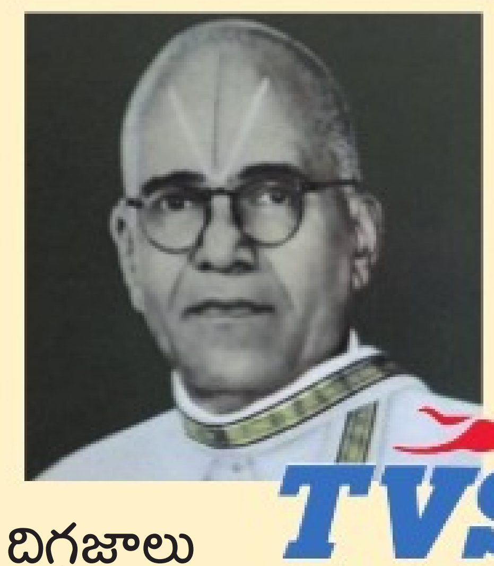
తిరుపతి	కోరమంగళ, బెంగుళూరు.	మల్లేశ్వరం, బెంగుళూరు.	హోసూర్	కర్నూలు
9849330660	09108446553	09108446553	09944827846	09100079761

పద్మ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్

ప్రొద్దుటూరు, కడప జిల్లా. 9100775988, 9704555302 ADVT

• టాప్ స్టోరీస్

లోక కల్యాణం - 9


మన దిగ్గజాలు TVS - 16

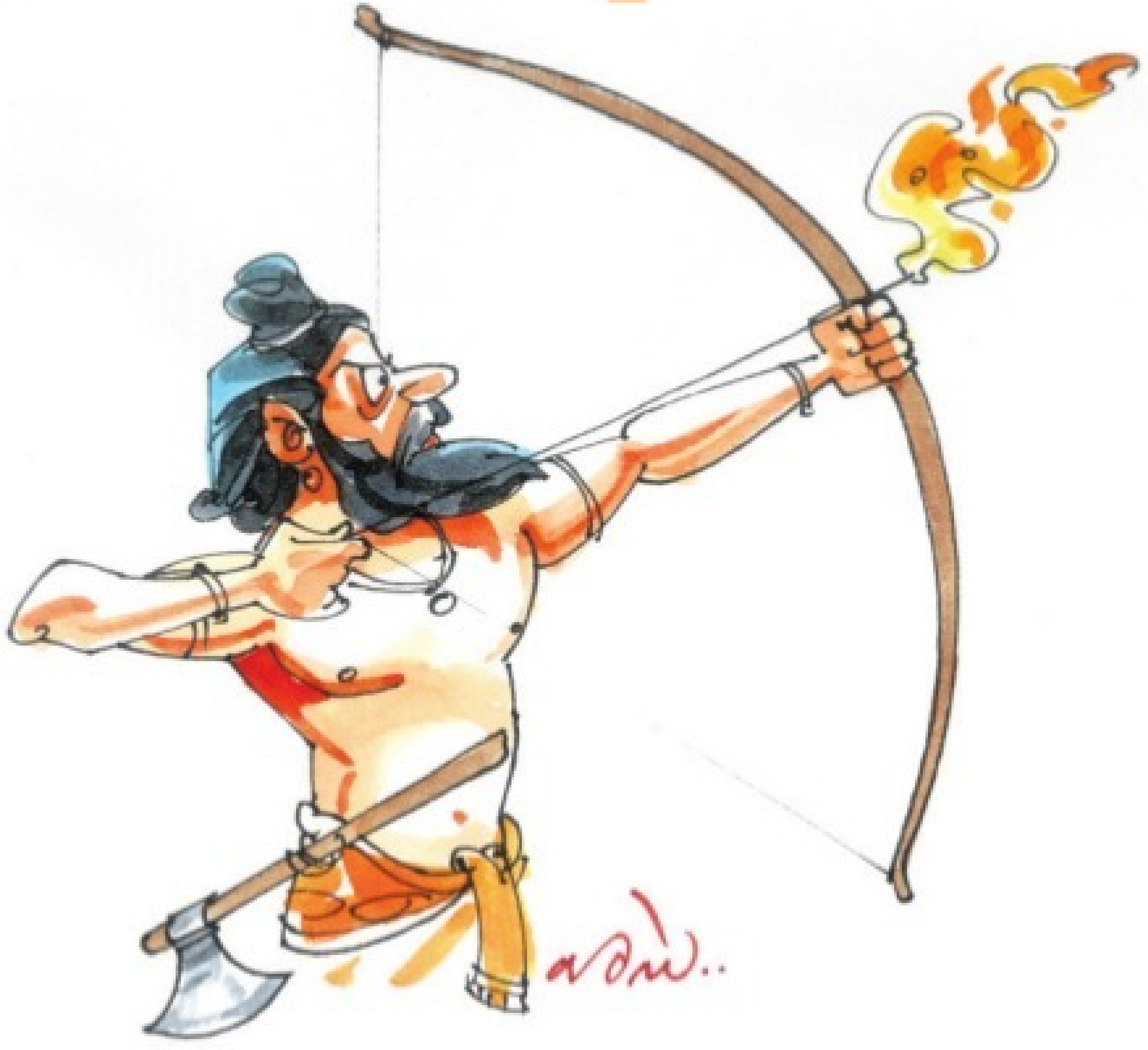
• గుజరాతీ పత్ర
స్నాక్ సెంటర్ - 19

• మబ్బులతో మాట్లాడవచ్చు!
టూర్‌దర్శన్ - 20

• దాని వల్ల పెళ్లికి ప్రాబ్లమా?
సందేహం - 27

• అమ్మపాలే అమృతం
తల్లిపాల వారోత్సవాలు - 30

• జాతీయాలు



పరశురామప్రీతి

అగ్నిప్రమాదం జరిగినప్పుడు ఉపయోగించే జాతీయం ఇది. పరశురాముడికి అగ్నికి సంబంధం ఏమిటి?

శివుడిని మెప్పించి పరశువు(గండ్రగొడ్డలి)ని ఆయుధంగా పొందుతాడు పరశురాముడు.

ఇక పరశురామప్రీతి విషయానికి వస్తే...

కార్తవీర్యుని కొడుకులు పరశురాముని తండ్రి జమదగ్ని తలను నరికి మహిష్మతికి పట్టుకుపోతారు. పరశురాముని తల్లి రేణుక జమదగ్ని శవంపై ఏడుస్తూ ఇరవై ఒక్కసార్లు గుండెలు బాదుకుంటుంది. ఎన్నిసార్లు తల్లి గుండెలు బాదుకుందో అన్నిసార్లు క్షత్రియులందరినీ చంపుతానని ప్రతిజ్ఞ చేస్తాడు పరశురాముడు. కార్తవీర్యుని రాజధాని నగరాన్ని ఆగ్నేయాస్త్రంతో భస్మం చేస్తాడు. ఊరంతా తగలబడిపోతుంది. ఇలా ఉద్దేశపూర్వకంగా తగలబెట్టడాన్ని 'పరశురామ ప్రీతి'గా పేర్కొనడం వాడుకలోకి వచ్చింది.

ఉత్తారాషాఢ పూర్వాషాఢ

చమత్కారం కోసమో, మర్యాద కోసమో... కొన్ని రోగాలను ప్రత్యామ్నాయ పేర్లతో పిలుస్తుంటారు. ఈ క్రమంలో నుంచి వచ్చిందే ఉత్తరాషాఢ పూర్వాషాఢ.

ఉత్తరాషాఢ, పూర్వాషాఢ అనేవి రెండు నక్షత్రాలు.

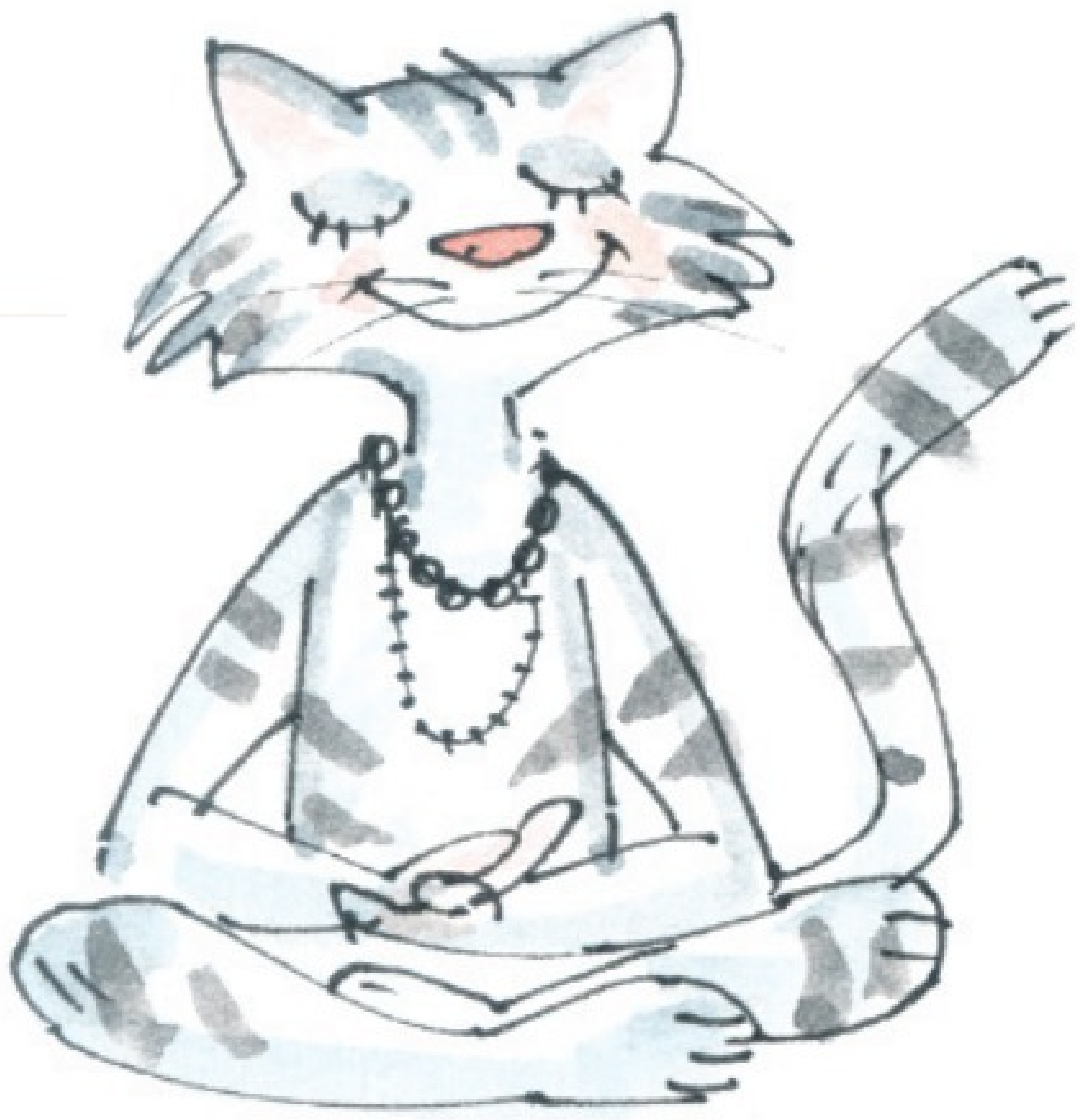
హస్త, చిత్త, స్వాతి, విశాఖ, అనురాధ, జ్యేష్ఠ, మూల... ఇలా నక్షత్రాలను లెక్కిస్తున్నప్పుడు ఈ రెండు నక్షత్రాలు పక్క పక్కనే వస్తాయి.

అనారోగ్యానికి సంబంధించి ఏవైనా సమస్యలు జంటగా వస్తే లేదా పరిస్థితి తారుమారైతే...

'ఉత్తరాషాఢ పూర్వాషాఢలా ఉంది' అంటారు.

ముఖ్యంగా... వాంతులతో పాటు విరేచనాలు అయినప్పుడు ఎక్కువగా ఈ మాటను ఉపయోగిస్తారు.

రుద్రాక్ష పిల్లి!



చెప్పిందొకటి చేసేదొకటిగా ప్రవర్తించే వాళ్లను 'రుద్రాక్ష పిల్లి'తో పోలుస్తారు.

'చెప్పేవి శాంతివచనాలు... చేసేవి రౌడీపనులు. అతడొక రుద్రాక్ష పిల్లి' అంటుంటారు.

వెనకటికో ముసలి పిల్లి మెడలో రుద్రాక్ష వేసుకొని... ఎప్పుడు చూసినా శాంతి, అహింసల గురించి తెగమాట్లాడేదట. మరోవైపు దొరికిన పిట్టను దొరికినట్లు గుటుక్కుమనిపించేదట! మాటకు, ఆచరణకు మధ్య ఉండే అంతరాన్ని సూచించే మాట ఇది.

ఊర్మిళాదేవి నిద్ర!

ఎవరైనా చాలా ఎక్కువగా నిద్రపోతే 'ఊర్మిళాదేవి నిద్ర'తో పోల్చడం చూస్తూనే ఉంటాం. రామాయణం నుంచి పుట్టిన మాట ఇది. వనవాస సమయంలో అడవికి రాముడితో సీత వెళ్లిపోతుంటే... ''నేనూ మీతో వస్తాను'' అని భర్త లక్ష్మణుడిని అడుగుతుంది ఊర్మిళ. కానీ లక్ష్మణుడు అంగీకరించడు. ఈ సందర్భంలో... లక్ష్మణుడు తన నిద్రని ఊర్మిళకు ఇస్తాడు. ఊర్మిళ తన 'మెలకువ'ని లక్షణుడికి ఇస్తుంది. భర్త అడవిలో ఉన్నా పద్నాలుగేళ్లూ ఊర్మిళ నిద్రపోతుంది. ఈ పద్నాలుగేళ్లూ లక్ష్మణుడు అడవిలో మెలకువగా ఉంటాడు.

ఫన్‌డే మీద మీ అభిప్రాయాలను, సూచనలను మాకు తెలియజేయండి. **ప్రియదర్శిని రామ్,** ఎడిటర్, ఫన్‌డే, సాక్షి దినపత్రిక, 6-3-249/1, రోడ్ నం.1, బంజారాహిల్స్,
హైదరాబాద్ - 34. **funday.sakshi@gmail.com**
బుక్ డిజైనింగ్: **కుసుమ**

లైంగిక వ్యాధులను ఎన్నాళ్లు దాస్తారు?

హెచ్ఐవి

ఈ వ్యాధి పేరు చెబితేనే ప్రతీ ఒక్కరూ భయపడిపోతారు. నిజానికి హోమియోలో హెచ్ఐవి వైరస్‌ను కట్టడి చేసే మందులు ఉన్నాయి. హెచ్ఐవి ఎక్కువ విస్తరిస్తుండటానికి కారణం దీని లక్షణాలు కొన్ని ఏళ్ల తరువాత బయటపడటమే. అప్పటి వరకు వారికి హెచ్ఐవి ఉన్న విషయం కూడా తెలియదు. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గినపుడు వ్యాధి లక్షణాలు బయటపడతాయి. విరేచనాలు కావడం, బరువు తగ్గడం, అవకాశవాద వ్యాధులు విజృంభించడం, చిన్న చిన్న వాతావరణ మార్పులను తట్టుకోలేకపోవడం, త్వరగా వ్యాధులు వస్తుండటం జరుగుతుంది.

హెర్పిస్ సింప్లెక్స్

పురుషాంగంపైన చెమట పొక్కుల మాదిరిగా నీటి పొక్కులు కనిపిస్తాయి. నీటిపొక్కులు ఎర్రగా ఉండి దురద ఉంటుంది. నీటిపొక్కులు పగిలి ఎర్రగా పుండు పడుతుంది. ఇటువంటి సమయంలో తగు చికిత్స తీసుకోకపోతే ఇతరులకు సోకే ప్రమాదం ఉంది. లైంగిక కలయిక ద్వారా సంక్రమించే ఈ వ్యాధిని హెర్పిస్ అని అంటారు.

హోమియో చికిత్స

హోమియో మందులతో రోగనిరోధక శక్తి బలపడుతుంది. తద్వారా హెచ్ఐవి రోగుల్లో అవకాశవాద వ్యాధులన్నీ దూరమవుతాయి. వైరల్‌లోడ్ బాగా తగ్గిపోతుంది. ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం గడపడానికి ఆస్కారం లభిస్తుంది. హెర్పిస్ సింప్లెక్స్ వంటి లైంగిక వ్యాధుల నివారణకు కూడా హోమియో చికిత్స అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. హోమియో చికిత్స మూలకారణాన్ని తొలగిస్తుంది. సాధారణంగా హెర్పిస్ తగ్గినట్టే తగ్గి మళ్లీ వస్తుంది. అయితే హోమియో చికిత్స అనంతరం వ్యాధి మళ్లీ తిరగబెట్టడం ఉండదు.

హెపటైటిస్ బాధ హోమియోతో పోయింది

నా పేరు శ్రీధర్. నా వయస్సు 36 సంవత్సరాలు. ఆరోగ్యంగా, దృఢంగా ఉండేవాన్ని. కానీ కొన్ని నెలల క్రితం సాధారణ లక్షణాలతో ఒక సమస్య మొదలయ్యింది. మరికొన్ని రోజులు అలస్యమైతే ప్రాణాలు కూడా పోయేవి. ఇంతకీ నా అనారోగ్య లక్షణాలు ఎలా మొదలయ్యాయంటే... ప్రారంభంలో నీరసంగా ఉండటం, ఆకలి లేకపోవడం, ఆకలిగా అనిపించినా తినాలని అనిపించకపోయేది. తింటే వాంతులు అయ్యేవి. కొన్ని రోజులకు కడుపు నొప్పి కూడా మొదలయింది. ఊర్లో తెలిసిన డాక్టర్‌కు చూపిస్తే ఏవో మందులు రాసిచ్చాడు. వారం రోజులు వాడినా కొద్దిగా కూడా ఫలితం లభించలేదు. ఈలోగా కళ్లు పసుపు రంగులోకి మారుతున్నాయన్న విషయాన్ని స్నేహితులు, కుటుంబసభ్యులు గమనించి చెప్పారు. ఇక ఆలస్యం చేయడం మంచిది కాదని దగ్గరలో ఉన్న టౌన్‌కి వెళ్లి డాక్టర్‌కు చూపించాను. అక్కడ పరీక్షలన్నీ చేసి హెపటైటిస్ వైరస్ సోకిందని చెప్పారు. దాంతో నాకు ఒక్కసారిగా పాతాళంలో కూరుకుపోయినట్టిగా అనిపించింది. కాలేయ వ్యాధులతో చనిపోతున్న వారి వార్తలు రోజు వింటూనే ఉన్నాను. ఆ సమయంలోనే తెలిసిన మిత్రుడు ఒకడు హోమియో చికిత్స గురించి చెప్పాడు. దాంతో ఆగమేఘాల పరిగెత్తుకుంటూ డాక్టర్ రవికిరణ్ గారి దగ్గరకు వెళ్లాను.

చికిత్స తరువాత : హోమియో మందులతో త్వరగా కోలుకుంటావని, ఏమాత్రం భయపడాల్సిన అవసరం లేదని డాక్టర్ గారు ధైర్యం చెప్పారు. హోమియో చికిత్స మొదలు పెట్టాక వారం రోజుల్లోనే మంచి ఫలితం కనిపించింది. వికారం తగ్గింది. ఆకలి పెరిగింది. నెల రోజుల తరువాత చాలా మార్పు కనిపించింది. వైరల్ లోడ్ పరీక్ష చేయిస్తే అతి తక్కువ స్థాయిలో ఉన్నట్లుగా తేలింది. జీవితం ముగిసిందన్న దశలో హోమియో చికిత్స ప్రాణాలు నిలిపింది.

Dr. K Ravikirane
M.D.,M.sc(psych), P.G(virology)LONDON
గోల్డ్‌మెడల్ ఫర్ ఎక్సలెన్సీ ఇన్ మెడిసిన్
మాస్టర్స్ హోమియోపతి
అమీర్‌పేట్, కూకట్‌పల్లి, దిల్‌సుఖ్‌నగర్, హైదరాబాద్,
విజయవాడ, కరీంనగర్, విశాఖపట్నం,తిరుపతి
ఫోన్ :7842 108 108, 7569 108 108

వీర్యకణాల సంఖ్య పెరగాల్సిందే

నా పేరు అంజనేయులు. నా పెళ్లయి నాలుగేళ్ళవుతోంది. కానీ సంతానం కలగలేదు. మంచి మంచి ఆసుపత్రులన్నీ తిరిగాం. కానీ ఫలితం లేదు. పరీక్షలన్నీ చేసి వీర్యకణాల సంఖ్య తక్కువగా ఉందని అన్నారు. మందులు వాడితే సరిపోతుందన్నారు. ఏడాది పాటు మందులు వాడాను. కానీ పిల్లలు మాత్రం కలగలేదు. వీర్యకణాల సంఖ్య పెరగలేదు. ఆ సమయంలోనే హోమియో చికిత్స గురించి తెలిసింది.

వెంటనే డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్లాను. ముందుగా సెమన్ అనాలసిస్ పరీక్ష చేయించమని చెప్పారు. రిపోర్టు వచ్చాక దానిపై అవగాహన కల్పించారు. వీర్య (సెమన్ అనాలసిస్) పరీక్ష ద్వారా వీర్యంలో ఉన్న లోపాలను గుర్తించవచ్చని అన్నారు. 'వీర్యంలో ప్రతి ఎంఎల్‌లో 60 నుంచి 120 మిలియన్ల వీర్యకణాలుండాలి. అందులో 80 శాతం కణాలు బాగుండాలి. వాటి కదలికలు బాగుండాలి. కానీ నా వీర్యంలో కణాలు తక్కువ సంఖ్యలోని ఉన్నాయి. ఉన్న కొన్ని కణాలు బాగాలేవు. అందువల్లే సంతానం కలగడం లేదు' అని డాక్టర్ చెప్పారు. హోమియో మందులతో సమస్య పోతుందని భరోసా ఇచ్చారు.

చికిత్స తరువాత : హోమియో మందులు వాడటంతో వీర్యపుష్టి కలుగుతుందని చెబితే నమ్మలేదు. కానీ నా విషయంలో రుజువయింది. హోమియో మందులు అద్భుతంగా పనిచేశాయి. చికిత్స తరువాత వీర్యకణాల కదలికలు పెరిగాయి. డాక్టర్‌గారు నా శారీరక ధర్మాలను, మానసిక లక్షణాలను పరిగణలోకి తీసుకుని మందులు ఇచ్చారు. దీని వల్ల మంచి ఫలితం లభించింది. హోమియో చికిత్స నా జీవితంలో వెలుగులు నింపింది. ఇప్పుడు నాకు ఒక బాబు. వాడు పుట్టాక నా జీవితం మొత్తం మారిపోయింది. సంతానలేమి సమస్యను దూరం చేసినందకు డాక్టర్ గారికి ఎప్పటికీ రుణపడి ఉంటాను.

నరాల జబ్బులుంటే బతుకు నిర్జీవమేగా?

చేతులు, కాళ్లు, పాదాలు, ముఖం, నోరు...ఇలా శరీరంలోని అన్ని భాగాల నుంచి నరాలు వెన్నుపాముతోనూ, మెదడుతోనూ అనుసంధానించబడి ఉంటాయి. ఈ నరాల వ్యవస్థ ముఖ్యపని ఏమిటంటే భౌతిక అనుభూతుల సంకేతాలను మెదడుకు అందజేస్తుంది. అంటే కాలికి దెబ్బతగిలితే నొప్పి తెలియడం వెనక కారణం మెదడుకుసంకేతాలు చేరడమే. అయితే కొందరిలో కొన్ని కారణాల వల్ల ఈ నరాల వ్యవస్థ దెబ్బతింటుంది. దీనివల్ల నొప్పి కలిగించేది ఏదీ లేకపోయినా నొప్పికి సంబంధించిన సంకేతాలు వెళతాయి. కొన్ని సార్లు నొప్పి ఉన్నా ఎటువంటి బాధ ఉండదు. ఈ సమస్యను పెరిఫెరల్ న్యూరోపతి అంటారు.

కారణాలు : కుటుంబంలో ఎవరెనా ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నట్లయితే వారి పిల్లలకు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. హెచ్ఐవి, డయాబెటిస్‌తో బాధపడే వారిలో ఎక్కువగా కనిపించే సమస్య ఇది. గాయాలు కావడం, దీర్ఘకాలంగా అనారోగ్యం ఉండటం, ఇన్‌ఫెక్షన్లు వంటివి కూడా కారణమవుతాయి. విషపూరితమైన కెమికల్స్‌కు ఎక్స్‌పోజ్ కావడం, కొన్ని రకాల వైరస్‌లు, బ్యాక్టీరియాలు నేరుగా నరాల టిష్యూపై దాడి చేయడం వల్ల కూడా ఈ సమస్య తలెత్తవచ్చు.

లక్షణాలు : చేతులు, పాదాల్లో పొడిచినట్లు అనిపించడం, తిమ్మిర్లు రావడం, చేతుల్లో నుంచి వస్తువులు జారిపడటం, పురుషుల్లో అంగస్తంభనలు తగ్గిపోవడం, మలబద్ధకం, జీర్ణసమస్యలు రావడం, డయేరియా, చెమటలు అధికంగా పట్టడం వంటి లక్షణాలుంటాయి.

హోమియో చికిత్స : నరాల సంబంధ సమస్యలకు హోమియో మందులు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. తిమ్మిర్లు, చెమటలు అధికంగా పట్టడం వంటివి తగ్గిపోతాయి. అంగస్తంభన సమస్యలు దూరమవుతాయి. మొత్తంగా కాంప్లికేషన్స్ అన్నీ దూరమవుతాయి.

ADVT

హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్‌లో ఆస్టియో ఆర్థ్రైటిస్ నివారణ సులభం

డా. శ్రీకాంత్ మోర్లావర్
CMD
హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్

'ఆస్టియో ఆర్థ్రైటిస్' - ఇది సాధారణంగా కనిపించే కీళ్ళ సమస్య. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కొన్ని మిలియన్ల ప్రజలు కీళ్ళ సమస్యలతో బాధపడటం జరుగుతోంది. ఆర్థ్రైటిస్ బారిన పడిన వారిలో కీళ్ళు అరుగుదలకు గురి కావడం వలన కొంత దూరం నడవటం, నిలబడటం, మెట్లు ఎక్కడం మొ॥ సాధారణ దినచర్యల నిర్వహణలో సైతం తీవ్ర ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటారు. ప్రస్తుత జీవన విధానంలో ఎన్నో మార్పులు రావడం వలన ఈ సమస్య కేవలం వయస్సు పైబడిన వారిలో మాత్రమే కాకుండా, కీళ్ళు సంక్రమణకు గురికావడం, కీళ్ళకు దెబ్బ తగలడం, పౌష్టికాహార లోపం వంటి ఇతర కారణాల చేత చిన్న వయస్సు వారిలో కూడా ఏర్పడుతోంది. దీర్ఘకాలికంగా ఈ సమస్యకు గురి అయితే, ఇది కీళ్ళ అంగవైకల్యానికి కూడా దారి తీస్తుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యను మొదట్లోనే గుర్తించి, సరైన చికిత్స అందించడం ద్వారా, ఆర్థ్రైటిస్ నుండి సంపూర్ణంగా బయటపడే అవకాశం ఉంటుంది.

ఆర్థ్రైటిస్ అనగా వైద్య పరిభాషలో కీళ్ళు శోథమునకు గురికావడం. సుమారు 100 రకాల ఆర్థ్రైటిస్ సమస్యలు ఉన్నప్పటికీ, వాటన్నింటిలోకెల్లా 'ఆస్టియో ఆర్థ్రైటిస్' ప్రధానమైన సమస్య. 'ఆస్టియో ఆర్థ్రైటిస్':- కీళ్ళలోని కార్టిలేజ్ అనే మృదులాస్థి అరుగుదలకు గురి అయి, తద్వారా చుట్టూ ఉన్న కణజాలంపై ప్రభావం చూపడాన్ని ఆస్టియో ఆర్థ్రైటిస్ అంటారు. ఈ సమస్య పురుషుల కంటే స్త్రీలలో ముఖ్యంగా ఋతుచక్రం ఆగిపోయిన మహిళలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

ఇతర ఆర్థ్రైటిస్ సమస్యల మాదిరిగా కాకుండా, 'ఆస్టియో ఆర్థ్రైటిస్' కేవలం కీళ్ళపై మాత్రమే ప్రభావం చూపుతుంది. మోకాళ్ళు, తుంటి, వెన్నెముక, చేతి వ్రేళ్ళు, కాలి వ్రేళ్ళు మొదలగు కీళ్ళలో దీని ప్రభావం కనిపిస్తుంది. సాధారణంగా కీళ్ళలోని రెండు ఎముకల చివరి భాగాలు కలిసే ప్రాంతం కార్టిలేజ్ అనే నున్నటి మృదులాస్థితో కప్పబడి ఉంటుంది. ఈ రెండు ఎముకలు ఒకదానిపై మరొకటి తేలికగా పరస్పరం మృదువుగా కదిలేందుకు గాను ఈ మృదులాస్థి సహాయపడుతుంది. ఇది ఒత్తిడిని తట్టుకునే ఒక "షాక్ అబ్‌సార్బర్" మాదిరిగా పనిచేస్తుంది. 'ఆస్టియో ఆర్థ్రైటిస్' మొదలైన కొన్ని రోజులకు కార్టిలేజ్ క్రమంగా అరిగిపోవడం ప్రారంభమవుతుంది. దీంతో క్రమేణా అది పలుచగా మారుతుంది. దీనివలన ఎముకలలోని కణజాలం శోథమునకు గురి కావడం వలన ఎముకల చివరి భాగాలు అదనంగా పెరుగుతాయి. వీటిని 'ఆస్టియో ఫైట్స్' అని అంటారు. వీటి ప్రభావం చేత సైనోవియం పొర కొంచెం ఉబ్బి అదనపు ద్రవాన్ని విడుదల చేస్తుంది. దీనివలన కీళ్ళ ప్రాంతంలో వాపు ఏర్పడుతుంది మరియు ఆ రెండు ఎముకలు ఒకదానితో మరొకటి రాపిడికి గురికావడం వలన తట్టుకోలేనంత స్థాయితో తీవ్రమైన నొప్పిని కలిగిస్తుంది.

కారణాలు: 40 సం॥ వయస్సు పైబడటం. ముఖ్యంగా పురుషుల కంటే స్త్రీలలో ఎక్కువగా ఇది ఏర్పడుతుంది. ● అధిక బరువు కలిగి ఉండటం. ● కీళ్ళపై అధిక ఒత్తిడి కలిగించే పనులు చేయడం. ● పూర్వము కీళ్ళకు దెబ్బ తగలడం. ● కీళ్ళ ఎదుగుదలలో హెచ్చుతగ్గులు ● కీళ్ళ కార్టిలేజ్‌లో జన్యుపరమైన లోపాలు ● కొన్ని ఇతర వ్యాధులు (ఉదా: రుమటాయిడ్ ఆర్థ్రైటిస్) ఈ వ్యాధికి గల కారణాలుగా చెప్పవచ్చు.

లక్షణాలు: కీళ్ళలో నొప్పి, వాపు, చేతితో తాకితే కీళ్ళు వేడిగా అనిపించడం. ● కీళ్ళు బిగువుగా మారడం, ముఖ్యంగా ఉదయాన్నే నిద్ర లేచిన తరువాత కొంత సమయం నడక కష్టంగా అనిపించడం. ● క్రింద కూర్చునే సమయంలో మరియు లేచే సమయంలో ఇబ్బంది కలగడం. ● కీళ్ళ దగ్గర రాపిడి శబ్దాలు వినిపించడం. ● తీవ్ర నొప్పి వలన నడిచే తీరులో వ్యత్యాసం కనిపించడం వంటి లక్షణాలను గమనించవచ్చు. ● వెన్నెముక 'ఆస్టియో ఆర్థ్రైటిస్'కు గురి అయితే చేతులు మరియు కాళ్ళు బలహీనపడటం, మొద్దుబారటం, తిమ్మిర్లు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలు: రోగి లక్షణాలను బట్టి మరియు రక్తపరీక్ష, మోకాలు ప్రాంతం నుండి కొద్దిగా ద్రవాన్ని తీసి పరీక్షించడం, X-Ray, MRI, CT-Scan వంటి పరీక్షలు నిర్వహించడం ద్వారా ఆర్థ్రైటిస్‌ను నిర్ధారించవచ్చు.

హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్ వైద్యం: జెనెటిక్ కాన్స్‌టిట్యూషనల్ చికిత్సా విధానంతో 'ఆస్టియో ఆర్థ్రైటిస్'ను తగ్గించడంలోను, కీళ్ళ కదలికలను సురక్షితంగా ఉంచడంలోనూ హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్ ఎంతో కాలంగా మంచి ఫలితాలను సాధిస్తూ వస్తోంది. కేవలం నొప్పి, వాపు వంటి లక్షణాలను తగ్గించడమే కాకుండా, రోగి మానసిక, శారీరక లక్షణాలను పరిగణనలోకి తీసుకొని ప్రభావవంతమైన చికిత్స ఇవ్వటం ద్వారా 'ఆస్టియో ఆర్థ్రైటిస్' వ్యాధి తీవ్రత పెరగకుండా కాపాడవచ్చు మరియు ఈ సమస్యను సంపూర్ణంగా నయం చేయవచ్చు.

ఉచిత కన్సల్టేషన్ 955 000 1188 / 99

www.homeocare.in

ADVT

శృంగార, సంతాన సమస్యలకు ఆయుర్వేద చికిత్స

ప్ర) నా వయస్సు 33 సంవత్సరాలు, మాకు వివాహం అయి 5 సంవత్సరాలు అవుతున్నది. నాకు వీర్యకణాల సంఖ్య, కదలికలు చాలా తక్కువగా వున్నాయి. ఇవి తగ్గిపోవడానికి కారణం ఏమిటి? ఎన్నో రకాల మందులు వాడి ఫలితం రాక విసుగు చెంది వున్నాము. ఐ.వి.ఎఫ్. చేయించుకోమన్నారు. నా సమస్యకు ఆయుర్వేదంలో మంచి మందులు వున్నాయని తెలిసినది. వుంటే దయచేసి వివరాలు తెలుపగలరు.

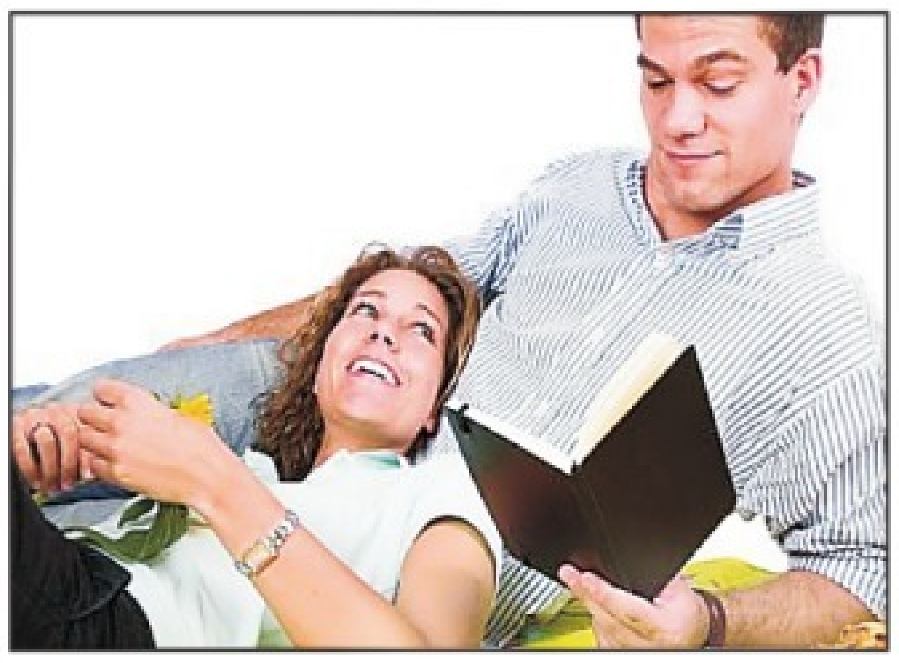
డా॥ యం.నరసింహ
M.D (Ayurveda)
సెక్స్ & సంతాన సాఫల్య వైద్య నిపుణులు
యస్.బి.ఆయుర్వేదిక్ స్పెషాలిటీ క్లినిక్
జీన్స్ కార్నర్ ఎదురుగా, అమీర్‌పేట్, హైదరాబాద్
బ్రాంచెస్ : విజయవాడ, తిరుపతి.
www.drnarasimha.com

జ) వీర్యకణాలు తగ్గడానికి అనేక కారణాలు వున్నాయి. అందులో మానసిక ఆందోళన, వాతావరణ కాలుష్యం, వెరికోసిల్, ఆల్కహాలు, మద్యం సేవించడం అనేవి ముఖ్యమైన కారణంగా చెప్పవచ్చును. వీర్యకణాలు తక్కువగా వున్నవారికి, కదలికలు తక్కువగా వున్నవారికి ఐ.వి.ఎఫ్., ఐ.సి.ఎస్.ఐ. అవసరం లేకుండానే ఆయుర్వేదం లో మంచి మందులు అందు బాటులో వుండి మంచి ఫలితాలు ఇస్తున్నాయి. ఆయుర్వేదంలో పేర్కొనబడిన 'వాజీకరణ చికిత్స' ప్రత్యేకంగా పురుషులలో సంతానలేమి, సెక్స్‌సమస్యల కొరకే పేర్కొనబడినది.

ప) నా వయస్సు 35 సంవత్సరాలు మాకు వివాహం అయి 7 సంవత్సరాలు అవుతుంది. రెండు సంవత్సరాల నుండి సెక్స్‌లో పాల్గొన్న వెంటనే వీర్యం పడిపోతున్నది. ఇంకా అంగస్థంభన కూడా త్వరగా రావడం లేదు. నాకు సిగరెట్స్, మద్యం తాగే అలవాటు వుంది. దీనివలన నేను నా భార్య ఎంతో అసంతృప్తిగా వున్నాము. ఎందువలన ఇలా అవుతుందో నాకు అర్థం కావడం లేదు. దయచేసి నాకు మంచి పరిస్కార మార్గం చూపగలరు?

జ) మీరు శీఘ్ర స్కలనము మరియు అంగస్తంభన సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. మీకు వున్న చెడు అలవాట్ల వలన, మానసిక ఆందోళన వలన మరియు హార్మోన్ల లోపం వలన ఇలా ఏర్పడి వుండవచ్చు. శీఘ్రస్కలన సమస్య వలన అంగస్థంభన సమస్య కూడా రావచ్చును. శీఘ్రస్కలన సమస్యకు స్క్వీజ్ టెక్నిక్, స్టాప్ అండ్ స్టార్ట్ టెక్నిక్‌లు కొంత ఉపయోగకరంగా వుంటాయి. మీకు వున్న అంగస్థంభన సమస్య, శీఘ్రస్కలన సమస్యలకు ఆయుర్వేద చికిత్స మంచి పరిష్కారాన్ని ఇవ్వగలదు.

ప్ర) మాకు వివాహం అయి 8 సంవత్సరాలు అయినది. కాని ఇంతవరకు సంతానం కలగలేదు. నేను వీర్యపరీక్ష చేయించుకుంటే నిల్‌కౌంట్ అని రిపోర్ట్ వచ్చింది. నాకు ఎటువంటి దురలవాట్లు కూడా లేవు. మాకు వృషణాలపై 'వెరికోసిల్' వున్నదని చెప్పారు. ఆపరేషన్ చెయ్యాలని చెప్పారు. ఎంతోమంది డాక్టర్స్‌ని కలిశాము. మీ సమస్యకు ఎలాంటి చికిత్స లేదని చెప్పారు. ఆయుర్వేద మందులతో మా సమస్యకు పరిష్కారం ఏమైనా వుంటే తెలుపగలరు?



జ) 'జీరో' కౌంట్ వున్నవారిని అజోస్పర్మియాగా అంటారు. ఈ సమస్యతో బాధపడుచున్నవారి సంఖ్య రోజురోజుకి పెరిగిపోతోంది. ఈ సమస్యకు ఆయుర్వేదంలో మంచి మందలు వున్నాయి. మంచి ఫలితాలు ఇస్తాయి. కాకపోతే ఆరు నెలల నుంచి ఒక సంవత్సరం మందులు వాడవలసి వుంటుంది. 'వెరికోసిల్' ఆపరేషన్ అవసరం లేకుండానే ఆయుర్వేద చికిత్స ద్వారా మంచి ఫలితాలను పొందవచ్చును.

ప్ర) నా వయస్సు 50 సంవత్సరాలు. నాకు 10 సంవత్సరాల నుండి డయాబెటిస్, బి.పి. లు కలవు. నేను అధిక బరువుతో బాధపడుతున్నాను. గత మూడు సంవత్సరాల నుండి అంగ స్థంభనలు చాలా వరకు తగ్గిపోయినాయి. దేనివలన నాకు అంగస్థంభన సమస్య ఏర్పడిందని వివరముగా తెలియజేయగలరు?

జ) మీరు తెలియపరచిన వివరాల ప్రకారం డయాబెటిస్, బి.పి., అధిక బరువు వలన అంగస్థంభనలు తగ్గే అవకాశం వుంది. ఇవే కాక మీ వయస్సుతోపాటు కూడా అంగస్థంభన సమస్య ఏర్పడవచ్చును. ఈ సమస్యకు హార్మోన్ల పరీక్ష కూడా చేసుకుని చూసుకొనవలెను. మీరు బాధపడుతున్న ఈ అంగస్థంభన సమస్యకు ఆయుర్వేదంలో ఎన్నో మంచి మందులు అందుబాటులో వున్నాయి. వీటిని మంచి ఆయుర్వేద వైద్య నిపుణుల ద్వారా తీసుకుని సత్ఫలి తాలను పొందగలరు.

సంతానలేమి, శృంగార సమస్యల చికిత్సకు అపాయింట్‌మెంట్ కొరకు సంప్రదించండి.
9246564433, 9396564433

● న్యూ ఫేస్

గులాబి రేకుల ప్యాక్

కావలసినవి: గులాబి రేకుల పొడి (ఎండిన రేకులను గ్రైండ్ చేసుకోవాలి) – 2 టేబుల్ స్పూన్లు, పాలు – ఒకటిన్నర టేబుల్ స్పూన్, పసుపు – చిటికెడు

తయారీ: ఓ బౌల్‌లో గులాబి రేకుల పొడిని వేసి, పాలు పోయాలి. అలాగే అందులో పసుపు కూడా వేసి బాగా కలపాలి. మిశ్రమం పొడిగా అనిపిస్తే కాసిన్ని పాలు లేదా రోజ్ వాటర్‌ను కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు ఆ పేస్ట్‌ను ముఖానికి ప్యాక్‌గా వేసుకోవాలి. 20 నిమిషాల తర్వాత ముఖాన్ని గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. దాంతో జిడ్డుచర్మం, సన్ ట్యాన్ దూరమై, ముఖం కాంతిమంతంగా తయారవుతుంది.

- గులాబి రేకులను ఎండబెట్టి, పౌడర్‌గా చేసుకునేంత సమయం లేనప్పుడు... రేకులను పేస్ట్‌గానూ చేసి వాడొచ్చు. గులాబి రేకులలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలుంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని మృదువుగా చేయడమే కాకుండా ఇన్‌ఫెక్షన్ల బారి నుంచి కాపాడతాయి. అలాగే ఇందులోని విటమిన్–డి చర్మంపై మొటిమలు, నల్ల మచ్చలను దూరం చేస్తుంది. అలాగే ముడతలను తగ్గిస్తాయి. ఈ ప్యాక్‌ను వారానికి రెండుసార్లు క్రమం తప్పకుండా వేసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

● కిసుక్కు

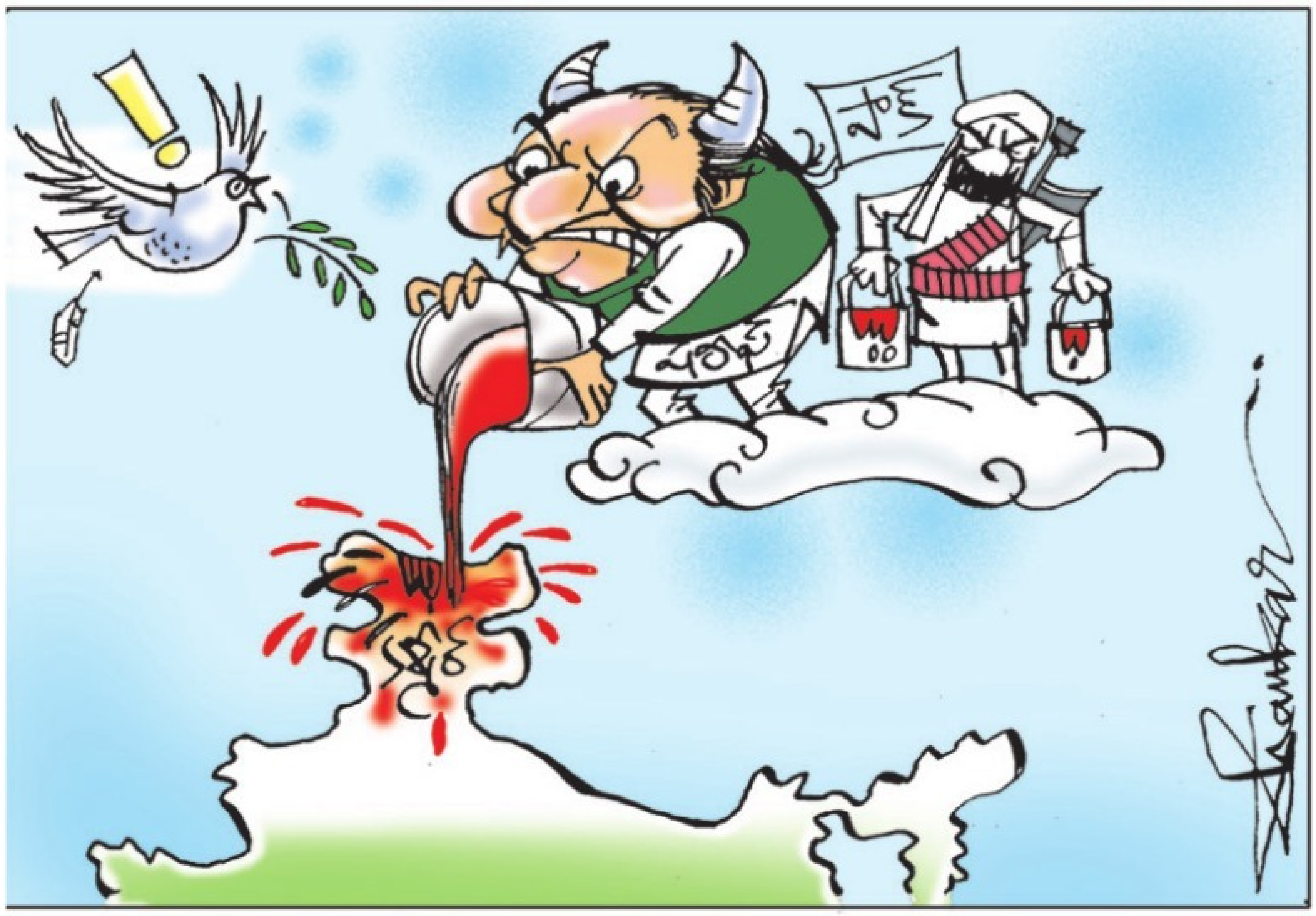
గుర్నాథం: నేనిప్పుడు వినిపించిన కొత్త కవిత ఎలా ఉంది?

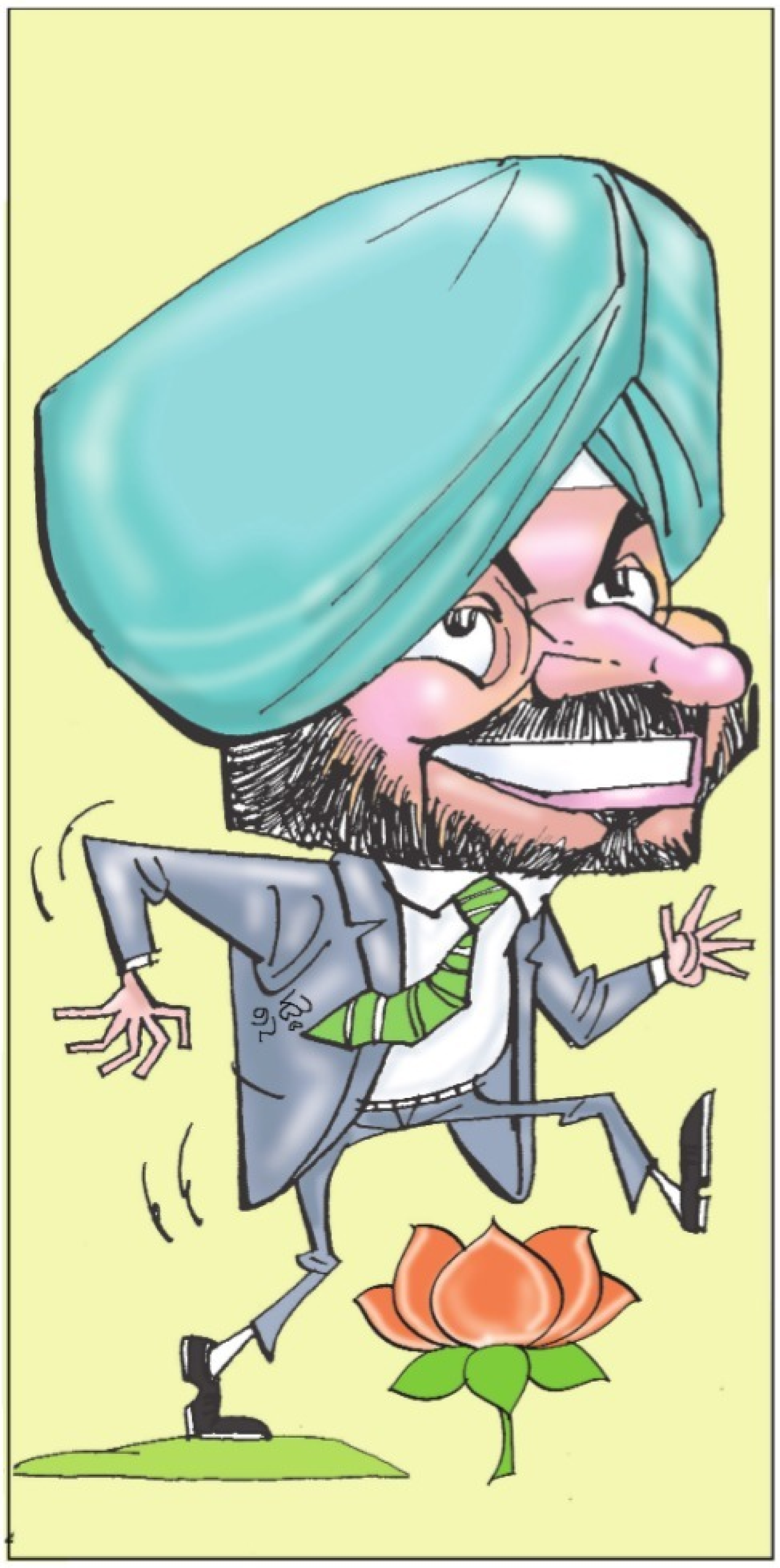
ఏకాంబరం: నేనింకా సజీవంగా ఉన్నందుకు ఆశ్చర్యంగా ఉంది.

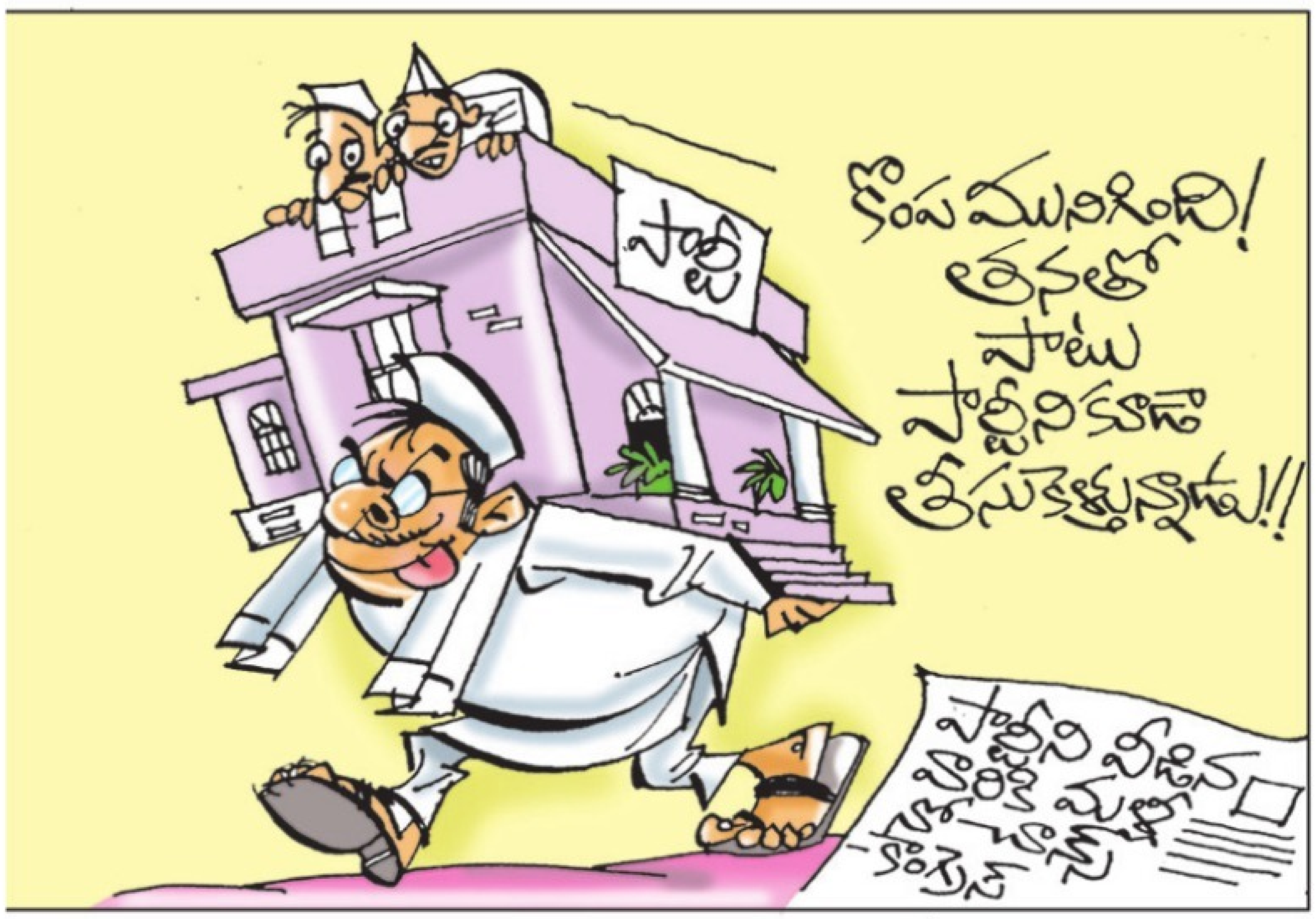
– వి.పూజిత శ్రీవిందు, గొల్లవలస, శ్రీకాకుళం జిల్లా

● మీకు తెలుసా

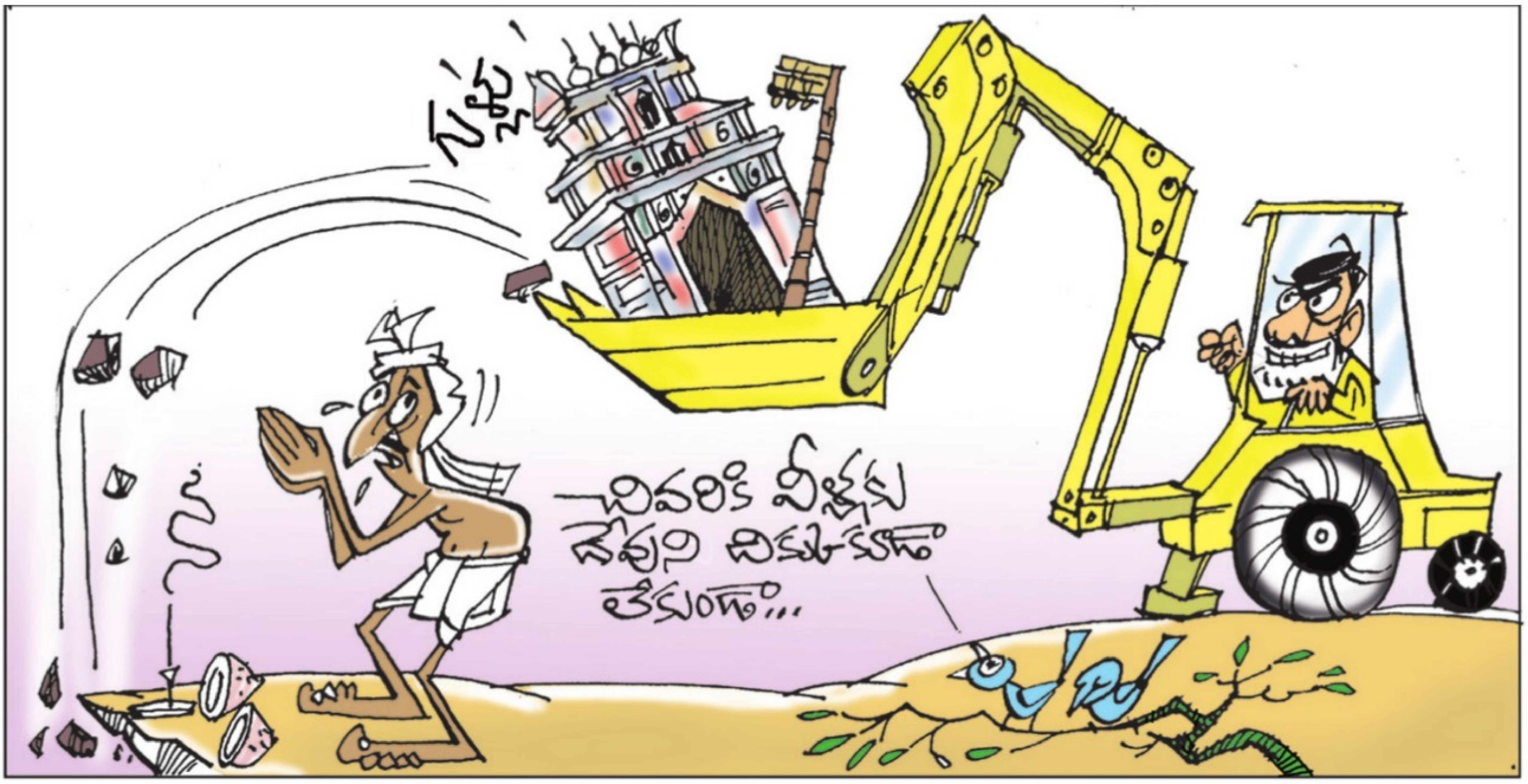
సావో పౌలో (బ్రెజిల్) సిటీలో అమలు చేయబడుతున్న 'క్లీన్‌సిటీ లా'లో భాగంగా బిల్‌బోర్డ్‌లు, పోస్టర్లు, బస్, ట్యాక్సీ యాడ్స్... మొదలైన అవుట్‌డోర్ అడ్వర్‌టైజ్‌మెంట్‌లను నిషేధించారు.


పాక్
షరీఫ్
కశ్మీర్


సిద్ధూ


పార్టీ
కొంప మునిగింది! తనతో పాటు పార్టీని కూడా తీసుకెళ్తున్నాడు!!
పార్టీని వీడిన వారికి మళ్లీ చాన్స్ కాంగ్రెస్

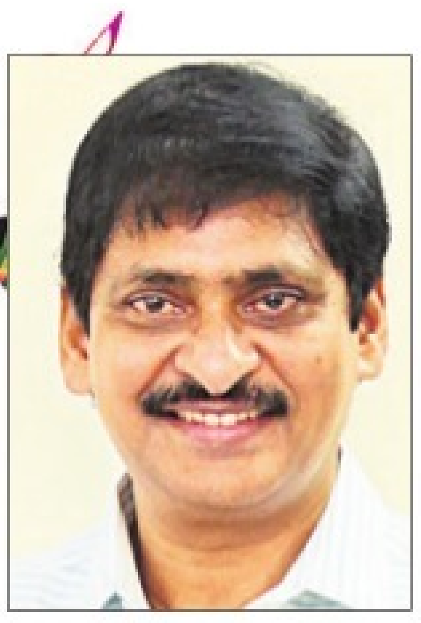
[illegible]


చివరికి వీళ్లకు దేవుని దిక్కు కూడా లేకుండా...

• పాటతత్వం

భువనచంద్ర
గీత రచయిత

ఆశ దివ్వెలా వెలుగుతుంటే...



ఎస్.వి.కృష్ణారెడ్డి
దర్శకుడు

అన్నీ తానై పెంచిన మామయ్య ప్రేమ ఒకవైపు. మనసు కోరుకున్న మనిషి మరోవైపు. ఈ సంఘర్షణలో పుట్టిన కథే ‘ఎగిరే పావురమా’. నేను దర్శకత్వం వహించిన సినిమాల్లో ‘ఎగిరే పావురమా’ నాకు చాలా ఇష్టం. ఎన్నో భావోద్వేగాలు ముడిపడి ఉన్న కథ ఇది. శ్రీకాంత్, లైలా, జేడీ చక్రవర్తి ప్రధాన పాత్రల్లో నటించారు. ఈ సినిమాలో వన భోజనాల సందర్భం ఒకటి ఉంది. దాని కోసం మంచి పాట రాయించాలని అనుకున్నాం. మనుషుల మధ్య దూరం పెరిగింది. కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు అంతా కలుసుకోవాలంటే ఎప్పటికోగానీ తీరిక ఉండటం లేదు. అందరూ కలిసి ఒక రోజు తోటలో వంటలు వండుకుని, ఆటపాటలతో గడిపితే ఎంత బాగుంటుంది అనిపించింది. సుహాసిని పాత్రతో ఈ మాట చెప్పించి పాటకు కథలో స్థానం కల్పించాం. భువన చంద్ర గారికి చెబితే అద్భుతమైన పాట రాసిచ్చారు. నా సినిమాలకు నేనే సంగీత దర్శకత్వం వహిస్తాను. ట్యూన్‌కు రాసిన పాట ఇది... పల్లవి చాలా కొత్తగా అనిపించింది.

రోనా లైలా వానలాగా..
నిన్న కల్లోకొచ్చి పాడిందొక్క పాటా
మేడమ్ రంభా స్వర్గంలోనా
కాటేజ్ ఇప్పిస్తాను ఆడేయ్‌మంది ఆటా
విశ్వమిత్రా రాజపుత్రా..
ట్యూనింగ్ చేసేయ్ నీ పాటా
హృదయపు కితకితలో..

సరదా పాటలు చాలా విని ఉంటాం కానీ..। ఈ పాట చాలా కొత్త కొత్త పదాలతో భువనచంద్ర గారు రాశారు. రోనా లైలా వానలాగా నిన్న కల్లోకొచ్చి పాడిదొక్క పాటా... మేడమ్ రంభా స్వర్గం లోనా కాటేజ్ ఇప్పిస్తాను ఆడేయ్ మంది ఆటా... పల్లవిలోని ఈ వరుసలు భువనచంద్ర సృష్టించిన నూతన సాహిత్య ఒరవడిని చూపిస్తాయి. చరణంలో ఈ పదాల జోరు పెంచి ఇలా రాశారు..

పసిఫిక్ ఓషన్ చెక్కిలిపైనా..
ఫుల్‌మూన్ లైటూ పడుతూ ఉంటే..
సాగర కెరటం రాకెట్ ఎక్కి...
రోదసి ఎదలో నిద్దురపోతే..
అది ఒక ఇదిలే పరువపు సొదలే
మనసుకు తెలిసిన కథలే
విలవిలలాడే యక్షుడి విరహపు వ్యథలే
లేఖలు తెచ్చే మబ్బులు కరువై
కార్డ్‌లెస్ ఫోన్ లో కాంటాక్ట్ చేశామ్
కబురులు ఎవ్వరు తెచ్చిననేమి
కుశలము తెలియుట ముఖ్యముగానీ

పసిఫిక్ ఓషన్ చెక్కిలి, సాగర కెరటం రాకెట్, రోదసి ఎద, యక్షుడి విరహ వ్యథ... అంటూ గ్రాంథిక, ఆధునిక భాషల కలయికలో ఓ కొత్త పాటను భువనచంద్ర ఆవిష్కరించారు. ఇక రెండో చరణంలో మాసిడోనియా గుర్రాన్నీ, ఆల్ఫ్ పర్వతాల అంచుల్నీ పట్టుకొచ్చి పాటలో కూర్చారాయన.

మాసిడోనియా గుర్రం లాగా
నీడ తోడుకై పరిగెడుతుంటే
ఆల్ఫ్ పర్వతం మొదటి అంచునా
ఆశ దివ్వెలా వెలుగుతు ఉంటే
తనువుల సెగలే తొణికిన కురులై
సూర్యుని కప్పిన వేళా
పెదవుల జారే కవితల కోసం
కోయిల వేచిన వేళా
హార్ట్ స్టూడియో తలుపులు తెరిచా
విశ్వచిత్రమే ప్రేమగ మలిచా

పాట చివర్లో వచ్చే ‘దిస్ ఈజ్ ద రిథమ్ ఆఫ్ ద లైఫ్’ అనే లైన్ హీరో హీరోయిన్లతో కలిసి మిగతా వారంతా పాడతారు. అంటే ఆ ఇద్దరి ప్రేమను అంతా ఇష్టపడుతున్నారని సింబాలిక్ గా చెప్పించాం. పాట రాయడంలో భువనచంద్ర ఏకాగ్రత చాలా గొప్పది. ఆయన అరణ్యంలోని ప్రశాంతతలో ఉన్నా... ట్రాఫిక్ గోల మధ్య ఉన్నా పాట రాయడంలో ఒకే శ్రద్ధ చూపిస్తారు. ఏ దారిలో వెళ్లినా మంచి పాట అనే గమ్యాన్ని చేరుకునే రచయిత భువనచంద్ర. ‘ఎగిరే పావురమా’ సినిమా పూర్తిగా అరకులో చిత్రీకరించాం. అక్కడి లొకేషన్ల అందాలకు మరింత అందమైన పాటలు తోడై సినిమా విజయంలో పాలుపంచుకున్నాయి.

ఎగిరే పావురమా లైలాకు తొలి సినిమా. అమాయకపు యువతి పాత్రలో ఆమె చాలా బ్యూటిఫుల్‌గా నటించారు. ఓ విధంగా చెప్పాలంటే ఈ సినిమాకు లైలానే ప్రధానాకర్షణ. మరో రెండు ప్రధాన పాత్రల్లో శ్రీకాంత్, జేడీ చక్రవర్తి సహజంగా నటించారు. ఎంతో ప్రతిభ ఉండీ... ఆర్థిక పరిస్థితులతో కార్పెంటర్ పనిచేస్తుంటాడు శ్రీకాంత్. అలాంటి వ్యక్తిత్వాన్ని ఇష్టపడుతుంది లైలా. మేనకోడలును పెళ్లి చేసుకోవాలన్న జేడీ చక్రవర్తి ఆలోచన లోనూ... ఆమెను బాధ్యతగా చూసుకోవాలన్న ఆలోచనే ఉంటుంది. ఇలా సినిమాలో మూడు మంచి పాత్రల విలక్షణత, సంఘర్షణ ప్రేక్షకులని ఆకట్టుకుంది.

సేకరణ: **రమేష్ గోపిశెట్టి**

• **కిసుక్కు**

జడ్జి: మీ ఆవిడను గోదాట్లో ఎందుకు తోశావు?
అప్పారావు: సారీ సర్, మా ఆవిడకు ఈత రాదనుకున్నాను.
– సిహెచ్‌వివియస్‌మూర్తి, పాల్వంచ

ఇన్‌స్పెక్టర్: నిన్న మీ ఇంట్లో దొంగలు పడినప్పుడు కుక్క అరవలేదా?
సుబ్బారావు: దాన్ని మొన్ననే ఎత్తుకు పోయారు...

• **మీకు తెలుసా**

ఒంటరితనాన్ని దూరం చేయడానికి, చురుకుదనాన్ని పెంచడానికి సీనియర్ సిటిజన్‌ల కోసం స్పెయిన్‌లోని బార్సెలోనాలో 300 ప్లేగ్రౌండ్‌లను నిర్మించారు.

ఓల్డ్ ఇంగ్లిష్ టైమ్ యూనిట్ ప్రకారం.. ‘వన్ మూమెంట్’ అంటే 1.5 నిమిషాలు!

లోక కల్యాణం!

పెళ్లి ఆడంబరాలకు అయ్యే ఖర్చును...
మంచి పనులకు వినియోగిస్తే ఇంతకుమించి
లోకకల్యాణం ఏముంటుంది!

"ay
ck to
ciety"
R. AMBEDKAR

ప్రీతి, అభయ్

‘మన తాహతుకు తగ్గట్టు పెళ్లి ఘనంగా జరగాలి’ అంటుంటారు. ఈ ‘ఘనంగా జరగడం’ అనేది ఇప్పుడు తాహతును దాటిపోయింది. ‘ఎంత ఎక్కువగా ఖర్చు చేస్తే పెళ్లి అంత ఘనంగా జరిగినట్లు’ అనే అపోహ ఏర్పడింది. ఖర్చు కోసమే ఖర్చు ఎక్కువైపోయింది.

పెళ్లి ఖర్చును నియంత్రిస్తే, పెళ్లిని నిరాడంబరంగా జరుపుకుంటే... లోకహితమైన పనులు చేయవచ్చని నిరూపించి ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నారు మహారాష్ట్రకు చెందిన అభయ్, ప్రీతి దంపతులు. అసిస్టెంట్ కమిషనర్ ఆఫ్ ఇన్‌కమ్‌టాక్స్‌గా నియమితుడైన అభయ్‌కి శిక్షణకాలంలో నిర్వహించే ఫీల్డ్‌విజిట్‌లో భాగంగా సహోద్యోగులతో పాటు రాష్ట్రపతి ప్రణబ్ ముఖర్జీని కలుసుకునే అవకాశం వచ్చింది. ‘‘సామాజిక-రాజకీయమార్పులకు మీరు ప్రతినిధులు కావాలి’’ అంటూ తన ఉపన్యాసంలో యువ అధికారులను ఉత్తేజపరచారు ప్రణబ్. రాష్ట్రపతి మాటలు అభయ్‌పై బలంగా ప్రభావం చూపాయి.

సమాజం కోసం తనవంతుగా ఏదైనా చేయాలనే ఆలోచన వచ్చింది. ఈ సమయంలోనే మనదేశంలో పెళ్లి ఖర్చుల గురించిన ఒక నివేదిక అభయ్‌ని ఆశ్చర్యంలో ముంచెత్తింది. మన దేశంలో ప్రతి ఏటా పెళ్లిళ్ల కోసం లక్ష కోట్ల రూపాయల ఖర్చు జరుగుతుంది!

‘‘మనలాంటి పేదదేశంలో ఇది భారీ ఖర్చు’’ అనుకున్నాడు అభయ్.

ఇదే సమయంలో రైతుల ఆత్మహత్యలకు సంబంధించిన వార్తలు అభయ్‌ని కదిలించాయి. వ్యవసాయం, రైతు సంక్షేమానికి ఆర్థిక శాఖ కేటయించిన మొత్తం రూ.36 వేల కోట్లు. దేశంలో ఏటా జరిగే పెళ్లిళ్ల బడ్జెట్‌లో ఇది సగం కూడా కాదు! తనను ఆశ్చర్యపరిచిన సర్వేలో... పెళ్లి ఖర్చుల కోసం ఎలా అప్పు చేస్తున్నారో, పొదుపు మొత్తాలను ఎలా ఖర్చు చేస్తున్నారో... వీటికి సంబంధించిన వివరాలను చదివాడు అభయ్.

అభయ్ తండ్రి కూడా రైతే. ఆయనకు ఏడెకరాల వ్యవసాయ భూమి ఉంది. అందులో రెండెకరాలను కూతురు పెళ్లి కోసం అమ్మాడు. నివేదిక చదువుతున్న సమయంలో గతం గుర్తుకు వచ్చింది అభయ్‌కి.

జీవన గమనం
14వ పేజీలో

మంచి మనసున్న జంట: పేద రైతు కుటుంబానికి, విద్యార్థికి ఆర్థిక సహాయం చేస్తూ ప్రీతి, అభయ్ దంపతులు

పుణేలో యూపీఎస్సీ కోసం ప్రిపేరవుతున్నప్పుడు బీటెక్ పూర్తయిన ప్రీతి పరిచయం అయింది. ఆ పరిచయం ప్రేమగా మారింది. రెండు నెలల క్రితం అమరావతి జిల్లా కేంద్రంలోని అభియంత భవన్‌లో అభయ్, ప్రీతిల వివాహం జరిగింది. ఈ పెళ్లితోనే తమ సేవాపథానికి తొలి అడుగు పడాలనుకున్నాడు అభయ్. పెళ్లికి అయ్యే ఖర్చుతో ఆత్మహత్యలు చేసుకున్న రైతు కుటుంబాలకు ఆర్థిక సహాయం చేయాలనుకుంటున్నట్లు అభయ్ చెప్పినప్పుడు తల్లిదండ్రులు సంతోషంగా ఆమోదించారు.

‘‘పెళ్లికయ్యే ఖర్చును పేదరైతుల కోసం ఖర్చు చేయాలనుకుంటున్నాం అని నా కొడుకు, కోడలు చెప్పినప్పుడు ఎంతో సంతోషంగా అనిపించింది’’ అంటాడు అభయ్ తండ్రి సిద్ధార్థ.

అభయ్-ప్రీతి పెళ్లిలో పదిమంది పేద రైతులకు ఒక్కొక్కరికి ఇరవైవేల రూపాయల చొప్పున ఆర్థిక సహాయం అందించారు. దీంతో పాటు అయిదు గ్రంథాలయాలకు రూ. 52 వేల విలువ చేసే పుస్తకాలు అందించారు. ఈ డబ్బంతా తమ పొదుపు మొత్తాల్లో నుంచి వాడిందే.

అభయ్, ప్రీతిల రిజిస్టర్డ్ మ్యారేజ్ నిరాడంబరంగా జరిగింది. ఈ పెళ్లి సభలో మధు, రవీంద్ర ముంద్రే, ఆశిష్, రమేష్ కట్కే, అర్జున్ తోసారే... మొదలైన సామాజిక కార్యకర్తలు స్ఫూర్తిదాయకమైన ప్రసంగాలు ఇచ్చారు. మామూలుగానైతే... పెళ్లివేడుకలో పూలదండలు, రకరకాల డెకరేషన్ లైట్లు కనిపిస్తాయి. అభయ్-ప్రీతి పెళ్లిలో మాత్రం స్ఫూర్తిదాయకమైన పోస్టర్లు, బ్యానర్లు కనిపించాయి.

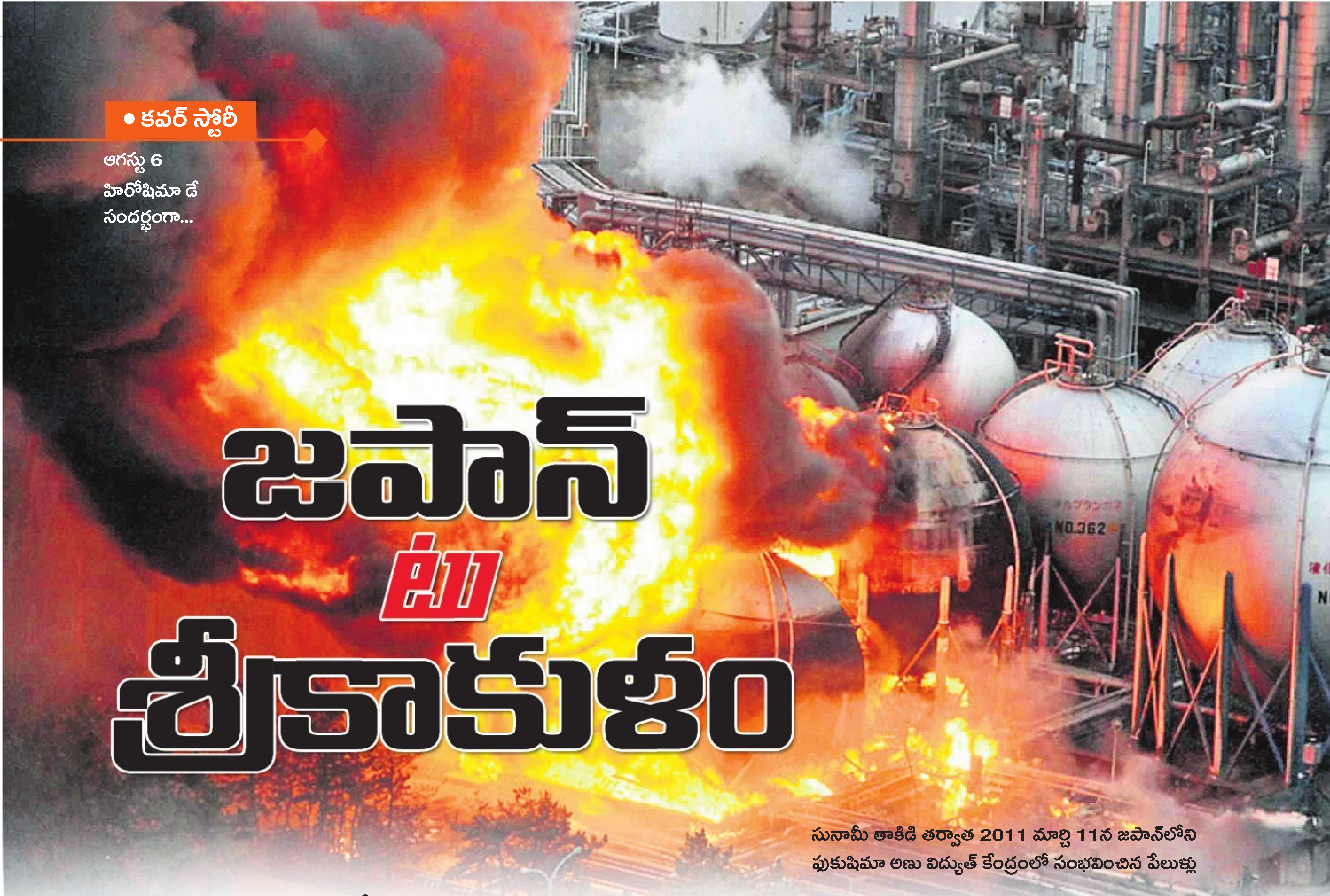
విశేషమేమిటంటే, తమ తొలి వివాహ వార్షికోత్సవానికి ఎలాంటి సేవాకార్యక్రమాలు నిర్వహించాలనే విషయం గురించి ఇప్పుడే ఒక ప్రణాళిక వేసుకున్నారు.

అమరావతి జిల్లాకు చెందిన దీపక్ దేశ్‌ముఖ్ అనే రైతు కూతురు తమ కుటుంబం ఎదుర్కొంటున్న గడ్డు పేదరికాన్ని తట్టుకోలేక ఆత్మహత్య చేసుకుంది. ఒక నెల తరువాత అప్పులను తీర్చడానికి దీపక్ కూడా మూడెకరాల భూమిని అమ్మి ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నో అభయ్‌ని కదిలించాయి. అందుకే...

‘‘మా పెళ్లితోనే ఇది ఆగిపోవాలనుకోవడం లేదు. మరింత మందిని ప్రేరేపించి, పెళ్లి ఖర్చును పేదరైతులకు అందించాలనుకుంటున్నాం’’ అంటున్నారు నవదంపతులు అభయ్-ప్రీతిలు.

వారి ప్రయత్నం ఫలించాలని ఆశిద్దాం!

•



• కవర్ స్టోరీ

ఆగస్టు 6
హిరోషిమా డే
సందర్భంగా...

జపాన్ టు శ్రీకాకుళం

సునామీ తాకిడి తర్వాత 2011 మార్చి 11న జపాన్‌లోని ఫుకుషిమా అణు విద్యుత్ కేంద్రంలో సంభవించిన పేలుళ్లు

మొన్నటికి మొన్న నాగసాకి, హిరోషిమా...నిన్నటికి నిన్న ఫుకుషిమా. ఒకటి ఉద్దేశపూర్వకమైన దాడి. మరొకటి 'అనుకోని' దుర్ఘటన. రెండూ 'అణు'దారుణాలే. రెండింటి పర్యవసానాలూ దాదాపు ఒకటే... భారీ ప్రాణనష్టం... ప్రాణాలు మిగిలిన జనాలకు నయంకాని వ్యాధులు. ఆ వ్యాధులు సోకిన వారికే పరిమితం కాలేదు, తరతరాలనూ వెన్నాడుతూనే ఉన్నాయి. ఇక ప్రకృతికి వాటిల్లిన నష్టం చెప్పనలవి కాదు. ఇవన్నీ అల్లక్కడెక్కడో జపాన్‌లో జరిగిన సంఘటనలు కదా అని వదిలేయగలమా? సాటి మానవుల ప్రాణాలకు ఎక్కడ కష్టం వాటిల్లినా అది కష్టమే కదా! సాటి మానవుల ప్రాణాలకు ఎక్కడ నష్టం వాటిల్లినా అది నష్టమే కదా! ఎక్కడో జరిగిందిలే మనకెందుకని వదిలేస్తే రేపు అలాంటి ముప్పు మనకూ రావచ్చు. నాగసాకి, హిరోషిమాల మాదిరి ఉద్దేశపూర్వక దాడుల వల్ల కాకపోవచ్చు గాని, ఫుకుషిమా మాదిరి మరో'షిమా' మన శ్రీకాకుళం జిల్లాలోనే పునరావృతం కావచ్చు. ప్రజల ప్రాణాలను చెల్లని చిల్లరనాణేలుగా పరిగణించే పాలకశ్రేణులకు ఇవేవీ పట్టవు. అందుకే ఎంతమంది శాస్త్రవేత్తలు మొత్తుకుంటున్నా, జనాలు ఎంతగా ఆందోళనలు వ్యక్తం చేస్తున్నా మొండిగా అంతులేని 'అణు'వ్యామోహాన్ని ప్రదర్శిస్తూ ఆ విధంగా ముందుకు పోవడానికే సిద్ధపడుతున్నాయి.

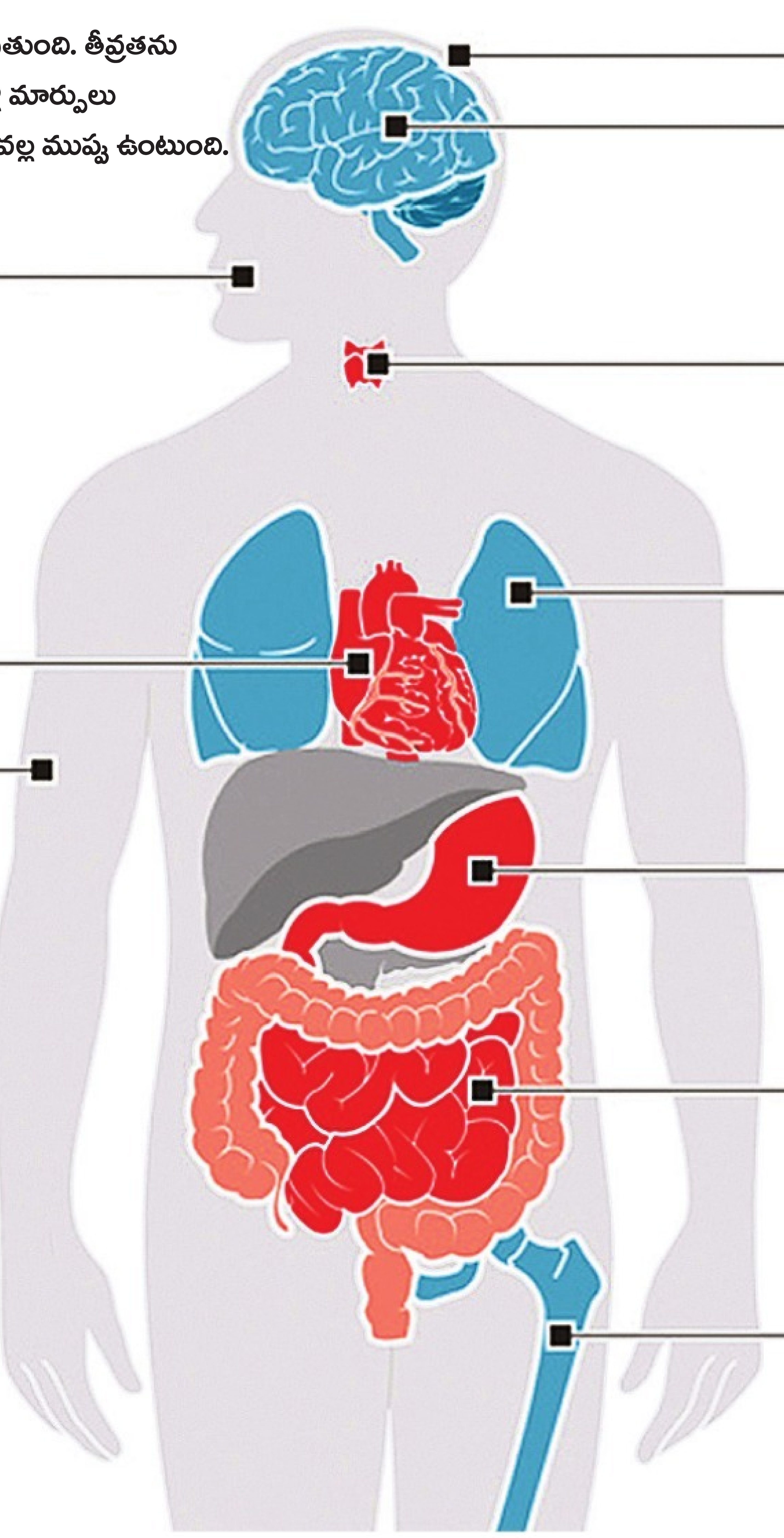
విల్లంబులు ఇంకా అంతరించని కాలం అది. అక్కడక్కడా వినిపించే తుప్పు తుప్పు తుపాకుల చప్పుళ్లకే జనాలు భయపడే కాలం అది. ప్రకృతిలోని పచ్చదనం ఇంకా వన్నెతగ్గని కాలం అది. అలాంటి కాలంలో జర్మన్ రసాయన శాస్త్రవేత్త మార్టిన్ క్లాప్‌రోత్ 1789లో యురేనియం కనుగొన్నాడు. అప్పట్లో అది ఇనుము వంటి ఇతర మూలకాల్లాంటిదేనని అనుకున్నారే తప్ప వినాశనాలకు మూలం కాగలదనుకోలేదు. యురేనియం కనుగొన్న దాదాపు వందేళ్ల తర్వాత గాని రేడియం, యురేనియం వంటి మూలకాలకు గల అణుధార్మికతను శాస్త్రవేత్తలెవరూ గుర్తించలేదు. వీటి కేంద్రకాలు విచ్ఛిత్తికి గురైనప్పుడు ఉష్ణోగ్రత, శక్తితో పాటు వీటికి చెందిన ప్రమాదకరమైన పార్టికల్స్ ప్రకృతిలోకి విడుదలవుతాయి. ఇలాంటి మూలకాలకు గల ఈ ప్రత్యేక లక్షణానికి పీర్ క్యూరీ, మేరీ క్యూరీ దంపతులు 1896లో తొలిసారిగా 'రేడియో ఆక్టివిటీ' (అణుధార్మికత) అనే పేరుపెట్టారు. ఆ తర్వాత రేడియో ధార్మికత గల అణువులను శరవేగంగా ప్రోటాన్లతో ఢీకొట్టించడం వల్ల విస్ఫోటాన్ని సృష్టించే ప్రక్రియను, అపరిమితంగా విద్యుత్తును ఉత్పత్తి చేయవచ్చనే విషయాన్ని 1930వ దశకంలోనే శాస్త్రవేత్తలు కనుగొన్నారు.

హిరోషిమా నగరంపై 1945 ఆగస్టు 6న జరిగిన అణుబాంబు దాడి

జపాన్‌లోని నాగసాకి నగరంపై 1945 ఆగస్టు 9న జరిగిన అణుబాంబు దాడి

శరీరంపై రేడియేషన్ చూపే ప్రభావం

శరీరంలోని వివిధ భాగాలపై రేడియేషన్ ప్రభావం చూపుతుంది. తీవ్రతను బట్టి, రేడియేషన్‌కు బహిర్గతమైన వ్యవధిని బట్టి లక్షణాల్లో మార్పులు ఉంటాయి. చివరకు గర్భస్థ పిండాలకు సైతం రేడియేషన్ వల్ల ముప్పు ఉంటుంది.



నోటివాపు, గొంతువాపు, నోట్లో పుండ్లు, ఇగుళ్ల నుంచి రక్తస్రావం, దంత సమస్యలు

గుండె వేగంలో పెరుగుదల, గుండె వాపు, ఛాతీలో నొప్పి
రక్తహీనత, అంతర్గత రక్తస్రావం, ప్లేట్‌లెట్ల సంఖ్యలో తీవ్రమైన తగ్గుదల

చర్మంపై మంట, దురద, వాపు, చర్మం రంగు తగ్గడం, బిరుసెక్కడం, పుళ్లుపడటం, చిట్లిపోయి రక్తస్రావం కావడం

జుట్టు రాలిపోతుంది

తలనొప్పి, వికారం, అలసట, బలహీనత, మూర్ఛ

థైరాయిడ్ పెరుగుదల, థైరాయిడ్ క్యాన్సర్

బ్రాంకైటిస్, ఊపిరితిత్తుల వాపు, దగ్గు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు, ఊపిరితిత్తులు బిరుసెక్కిపోవడం

కడుపులో అల్సర్లు, వికారం, వాంతులు, అంతర్గత రక్తస్రావం, డయేరియా

పేగుల్లో అల్సర్లు, అంతర్గత రక్తస్రావం, డయేరియా, మలవిసర్జనలో రక్తస్రావం

ఎముకల మూలగ నుంచి ఉత్పత్తయ్యే తెల్లరక్తకణాల సంఖ్య 50 శాతాని కంటే పడిపోయి, రోగనిరోధక శక్తి నశిస్తుంది.

రేడియేషన్ తీవ్రతను సీవెర్ట్స్‌లో (ఎస్‌వీ) కొలుస్తారు. ఆధునిక ప్రపంచంలో సగటు మనిషి ఏడాది వ్యవధిలో గురయ్యే రేడియేషన్ పరిమాణం 0.0022 ఎస్‌వీ . ఇదంత ప్రమాదకరం కాదు. ఇంతకు మించి దీని తీవ్రత పెరిగితే రకరకాల దుష్ప్రభావాలు, చివరకు మరణం తప్పవు. రేడియేషన్ తీవ్రత 0.5–1.0 ఎస్‌వీ పరిమాణంలో ఉంటే, రక్తకణాల్లో మార్పులు, వికారం, డయేరియా వంటి లక్షణాలు గంటల వ్యవధిలోనే కనిపిస్తాయి. ఈ తీవ్రత 1.0 ఎస్‌వీ లేదా అంతకు మించితే కొద్ది వారాల్లోనే అంతర్గత రక్తస్రావం వంటి సమస్యలు తప్పవు. ఇక 4.0 ఎస్‌వీ రేడియేషన్‌కు గురైతే, రెండు నెలల వ్యవధిలోను, 10.0 ఎస్‌వీ రేడియేషన్‌కు గురైతే 1–2 వారాల్లోనే మరణం తప్పకపోవచ్చు. ఈ తీవ్రత 20.0 ఎస్‌వీ వరకు ఉంటే, గంటల వ్యవధిలోనే మరణం ఖాయం.

‘అణు’దుర్ఘటన

ఐదేళ్ల కిందట జపాన్‌లోని తొహుకు ప్రాంతంలో భూకంపం వచ్చింది. భూకంపం ధాటికి సునామీ చుట్టుముట్టింది. సునామీ తాకిడికి 2011 మార్చి 11న ఫుకుషిమాలోని అణు విద్యుత్ కేంద్రం విధ్వంసానికి గురైంది. సునామీ చెలరేగిన వెంటనే ఫుకుషిమా అణు విద్యుత్ కేంద్రంలోని నాలుగో రియాక్టర్ దెబ్బతిని, అందులోని ఇంధన కడ్డీల నుంచి విపరీతమైన వేడి విడుదలైంది. ఫలితంగా వాతావరణంలోకి రేడియో ధార్మిక పదార్థాల విడుదలతో పాటు నాలుగు రోజుల పాటు ఆ రియాక్టర్‌లో పేలుళ్లు కూడా సంభవించాయి. ఫుకుషిమా దుర్ఘటనలో రేడియేషన్ వల్ల ఎవరూ మరణించలేదు గాని, ప్రమాదస్థలికి పరిసరాల్లోని ప్రజలను హుటాహుటిన సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించే క్రమంలో దాదాపు 1600 మంది మరణించారు. అయితే, ఫుకుషిమా దుర్ఘటన పర్యవసానాలు మాత్రం ఇంకా కొనసాగుతూనే ఉన్నాయి. రేడియేషన్ వల్ల వెంటనే ఎవరూ మరణించకపోయినా, దాని ప్రభావం వల్ల కొందరు చిన్నారులు థైరాయిడ్ కేన్సర్‌కు, థైరాయిడ్‌కు సంబంధించిన ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలకు గురయ్యారు. ఫుకుషిమాలో జరిగినది చాలా చిన్న ‘అణు’ప్రమాదమని వారు అంటున్నారు. దీని తీవ్రత 1.5 ఎస్‌వీగా నమోదైంది. ఈ చిన్న ‘అణు’ ప్రమాదానికే పరిస్థితి ఇలా ఉంటే, ఇక పెద్ద ప్రమాదం జరిగితే ఎలా ఉంటుందో ఊహించుకోవాల్సిందే.

‘అణు’దుర్వినియోగం

రేడియో ధార్మికత గల అణువులతో విద్యుత్తునే కాదు, విధ్వంసాలనూ సృష్టించవచ్చు అని తెలిశాక అగ్రరాజ్యమైన అమెరికా ధ్వంసరచనకు ఒడిగట్టింది. బ్రిటన్ సమ్మతితో 1945లో జపాన్‌లోని నాగసాకి, హిరోషిమా నగరాలపై అణుబాంబులను ప్రయోగించింది. ఆ విధ్వంసంలో తక్షణమే 1.29 లక్షల నిండు ప్రాణాలు గాల్లో కలిసిపోయాయి. అణుబాంబుల రేడియో ధార్మికత ప్రభావం నాగసాకి, హిరోషిమాలపై దశాబ్దాల తరబడి కొనసాగుతూనే ఉంది. ఆ రెండు నగరాల పరిసరాల్లో ఉంటున్న చాలామంది రకరకాల కేన్సర్ల బారిన పడ్డారు. ‘అణు’ విధ్వంసం తర్వాత ఆ ప్రాంతంలో చాలామంది పిల్లలు జన్యులోపాలతో పుట్టారు. నాగసాకి, హిరోషిమా పరిసరాల్లో 1945–2000 మధ్య కాలంలో ల్యూకీమియా సోకి 46 శాతం మంది, ఇతర కేన్సర్ల వల్ల మరో 11 శాతం మంది మరణించారు. తాజా లెక్కల ప్రకారం నాగసాకి, హిరోషిమా పరిసరాల్లో దాదాపు 1.83 లక్షల మంది రేడియో ధార్మికత వల్ల తలెత్తిన రకరకాల వ్యాధులతో ఇంకా బాధపడుతూనే ఉన్నారు.

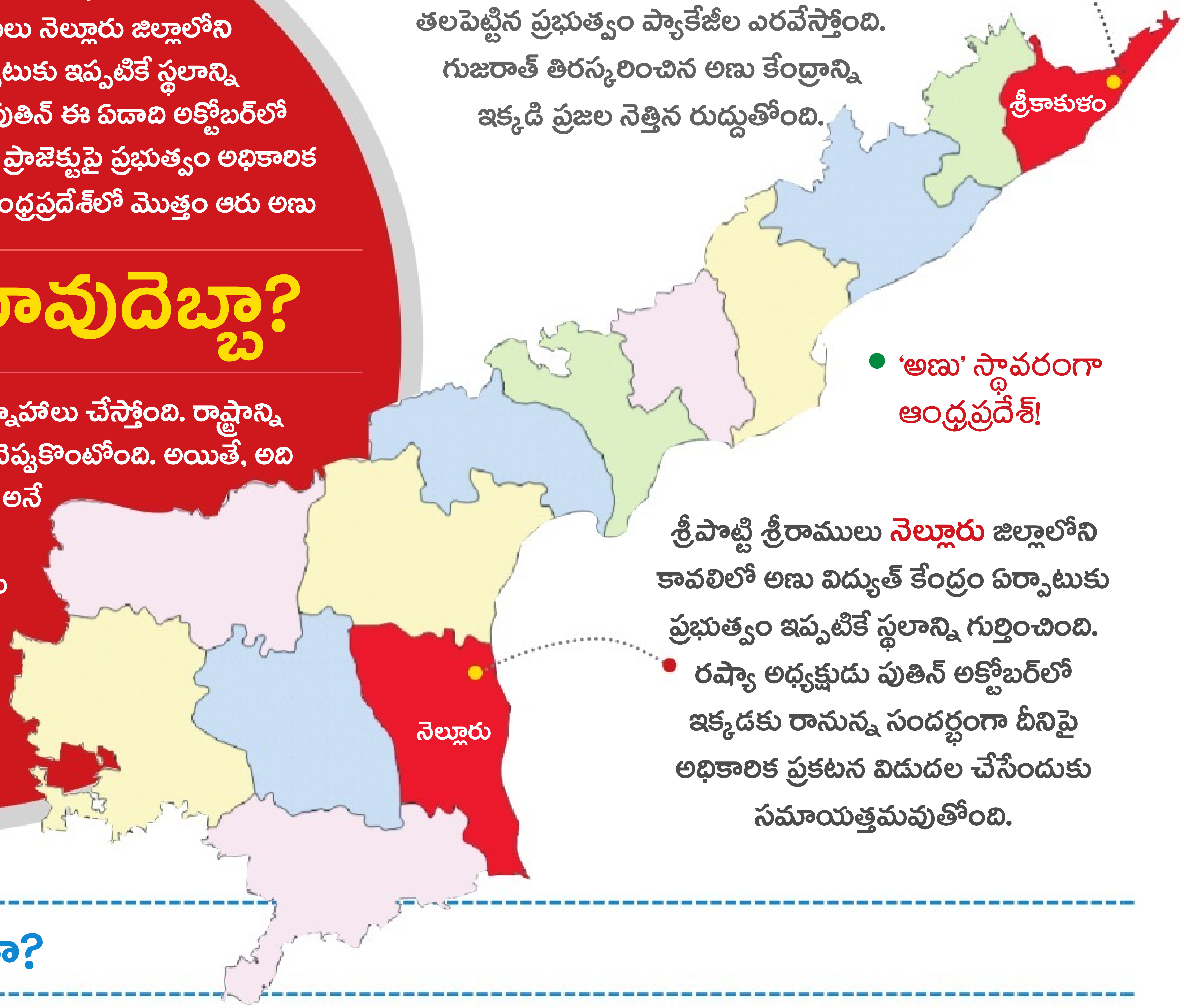
శ్రీకాకుళంలో 'అణు'గొణలు

భారత్‌లోని ప్రతిపాదిత అణు విద్యుత్ కేంద్రాలలో ఒకటి శ్రీకాకుళం జిల్లా రణస్థలం మండలంలో బంగాళాఖాతానికి ఆనుకుని ఉన్న కొవ్వాడ వద్ద ఏర్పాటు కానుంది. నిజానికి ఇది గుజరాత్‌లోని మితివర్ధిలో ఏర్పాటు కావాల్సి ఉంది. మితివర్ధిలో అణు విద్యుత్ కేంద్రం ఏర్పాటు చేయాలని 2007లోనే అప్పటి కేంద్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. దీనికోసం 2013 నాటికి అటవీ, పర్యావరణ అనుమతులు కూడా పొందింది. అయితే, దీనిని కొవ్వాడకు తరలిస్తున్నట్లు కేంద్రం ఇటీవల ప్రకటించింది. గుజరాత్ ప్రజలు వ్యతిరేకించడం వల్లనే అక్కడ తలపెట్టిన అణు విద్యుత్ కేంద్రాన్ని కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇక్కడకు తరలిస్తోందనే ఆరోపణలున్నాయి. అణు విద్యుత్ కేంద్రం ఏర్పాటు కోసం కొవ్వాడ, అల్లివలస పంచాయతీల పరిధిలో కొవ్వాడ, చిన్నకొవ్వాడ, రామచంద్రాపురం, గూడాం టెక్కలి గ్రామాలను ఖాళీ చేయించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సన్నాహాలు చేస్తోంది. ఈ గ్రామాల్లో 3500 ఇళ్లు ఖాళీ చేయించనుండగా, సుమారు ఆరువేల మంది ప్రజలు నిర్వాసితులు కానున్నారు. నిజానికి శ్రీకాకుళంలో 'అణు'గొణలు ఇప్పటివి కావు. మొదట 1992లోనే కొవ్వాడలో న్యూక్లియర్ పార్క్ ఏర్పాటు చేయాలనే ప్రతిపాదన వచ్చింది. హడావుడిగా విశాఖపట్నంలోని ఎంవీపీ కాలనీలో ప్రాజెక్టు కార్యాలయాన్ని కూడా ఏర్పాటు చేశారు. కొవ్వాడ న్యూక్లియర్ పార్క్‌కు 2080 ఎకరాలు కావాల్సి ఉండగా, దాని కోసం 1480 ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమిని, మిగిలిన 600 ఎకరాలు రైతుల నుంచి సేకరించాల్సి ఉంది. స్థానికుల నుంచి వ్యతిరేకత వ్యక్తమవుతున్నా ప్రభుత్వం ఏమాత్రం పట్టించుకోకుండా... కొవ్వాడ, చిన్నకొవ్వాడ, రామచంద్రాపురం, గూడాంటెక్కలి, కోటపాలెం, పాతర్లపల్లి, మరువాడ గ్రామాల రైతుల నుంచి భూసేకరణకు సన్నాహాలు సాగిస్తోంది.

ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను దేశంలోనే ప్రధాన 'అణు'స్థావరంగా మార్చేందుకు సన్నాహాలు జరుగుతున్నాయి. శ్రీ పొట్టి శ్రీరాములు నెల్లూరు జిల్లాలోని కావలిలో అణు విద్యుత్ కేంద్రం ఏర్పాటుకు ఇప్పటికే స్థలాన్ని గుర్తించారు. రష్యా అధ్యక్షుడు వ్లాదిమిర్ పుతిన్ ఈ ఏడాది అక్టోబర్‌లో భారత్‌కు రానున్న సందర్భంగా కావలి 'అణు' ప్రాజెక్టుపై ప్రభుత్వం అధికారిక ప్రకటన చేయనుంది. వీటితో కలుపుకొని ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో మొత్తం ఆరు అణు

అణు హబ్బా... చావుదెబ్బా?

విద్యుత్ కేంద్రాలను ఏర్పాటుకు ప్రభుత్వం సన్నాహాలు చేస్తోంది. రాష్ట్రాన్ని న్యూక్లియర్ హబ్‌గా మారుస్తామని ప్రభుత్వం చెప్పకొంటోంది. అయితే, అది అణు హబ్బా... ప్రజల బతుకులపై చావుదెబ్బా? అనే సందేహాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. పలు రాష్ట్రాల్లో అణు విద్యుత్ కేంద్రాల ఏర్పాటుకు నిరసనలు ఎదురవుతూ ఉండటంతో వీటి ఏర్పాటు కోసం కేంద్రం తాజాగా ఆంధ్రప్రదేశ్ వైపు దృష్టి సారిస్తోంది.



శ్రీకాకుళం జిల్లా కొవ్వాడ గ్రామంలో అణు విద్యుత్ కేంద్రం ఏర్పాటుకు ప్రభుత్వం ముమ్మరంగా సన్నాహాలు చేస్తోంది. దీనికోసం భూసేకరణ తలపెట్టిన ప్రభుత్వం ప్యాకేజీల ఎరవేస్తోంది. గుజరాత్ తిరస్కరించిన అణు కేంద్రాన్ని ఇక్కడి ప్రజల నెత్తిన రుద్దుతోంది.

● 'అణు' స్థావరంగా ఆంధ్రప్రదేశ్!

శ్రీపొట్టి శ్రీరాములు **నెల్లూరు** జిల్లాలోని కావలిలో అణు విద్యుత్ కేంద్రం ఏర్పాటుకు ప్రభుత్వం ఇప్పటికే స్థలాన్ని గుర్తించింది. రష్యా అధ్యక్షుడు పుతిన్ అక్టోబర్‌లో ఇక్కడకు రానున్న సందర్భంగా దీనిపై అధికారిక ప్రకటన విడుదల చేసేందుకు సమాయత్తమవుతోంది.

మన కొవ్వాడ మరో ఫుకుషిమా?

జపాన్‌లోని ఫుకుషిమాకు, మన ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో శ్రీకాకుళం జిల్లాలోని కొవ్వాడకు చాలా సారూప్యతలు ఉన్నాయి. రెండు ప్రాంతాలూ సముద్రతీరంలోనే ఉన్నాయి. జపాన్‌కు భూకంపాలు కొత్త కాదు. దాదాపు దేశమంతా తరచూ భూకంపాలకు గురయ్యే ప్రాంతంలోనే ఉంది. మన దేశంలో భూకంపాలకు గురయ్యే అవకాశాలు గల ప్రాంతాల్లో కొవ్వాడ కూడా ఉంది. భవిష్యత్తులో ఇక్కడ భూకంపాలు సంభవించే ముప్పు కచ్చితంగా ఉంటుందని శాస్త్రవేత్తల అంచనా. అలాంటప్పుడు ఇక్కడ నిర్మించబోయే అణు విద్యుత్ కేంద్రం ఎంతవరకు సురక్షితంగా ఉంటుందనే దానికి ఏమాత్రం భరోసా లేదు.

ఒకవైపు గుజరాత్, పశ్చిమ బెంగాల్ వంటి రాష్ట్రాలు తమ ప్రాంతాల్లో అణు విద్యుత్ కేంద్రాలు వద్దంటే వద్దని తిరస్కరిస్తుంటే, ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం మాత్రం అణువంతైనా ఆలోచన లేకుండా వాటన్నింటినీ అక్కున చేర్చుకుంటోంది. అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలను తుంగలోకి తొక్కి మరీ అణు విద్యుత్ కేంద్రాలకు చాలా చేరువలోనే జనావాసాల ఏర్పాటుకు అడ్డగోలుగా తెగబడుతోంది.

'అణు' వినియోగం నుంచి చాలా అభివృద్ధి చెందిన దేశాలే వెనక్కు తగ్గుతుంటే, మన పాలకులు మాత్రం ఎలాంటి ఆలోచనా లేకుండా దేశవ్యాప్తంగా ఎడాపెడా అణు విద్యుత్ కేంద్రాల ఏర్పాటుకు తెగబడుతుండటం శోచనీయం. అణు విద్యుత్ కేంద్రాల వల్ల పర్యావరణానికి ముప్పు ఏర్పడటమే కాదు, వీటిని లక్ష్యంగా చేసుకుని ఏ ఉగ్రవాదులైనా దాడులకు తెగబడితే అప్పుడు జరిగే విధ్వంసం ఎలా ఉంటుందో ఎవరూ ఊహించనైనా ఊహించలేరు.

ప్యాకేజీల ఎర

అణు విద్యుత్ కేంద్రంపై వ్యతిరేకతను నీరుగార్చేందుకు ప్రభుత్వం కొవ్వాడ పరిసరాల రైతులకు ప్యాకేజీల ఎర వేస్తోంది. ఈ ప్రాంతంలో భూముల మార్కెట్ ధర ఎకరానికి రూ.3 లక్షల వరకు ఉంది. దీనికి మూడు నాలుగు రెట్లు ప్యాకేజీగా ఇస్తామని ప్రభుత్వం ఆశ చూపుతోంది. నిర్వాసితులకు నారువా గ్రామంలో 350 ఎకరాల్లో పునరావాసం కల్పించడానికి సన్నాహాలు చేస్తోంది. ఇక అణు విద్యుత్ కేంద్రం సిబ్బందికి క్వార్టర్ల నిర్మాణం కోసం కొత్త సుందరపాలెంలో 350 ఎకరాల స్థలాన్ని గుర్తించింది. స్థల సేకరణ వ్యవహారమై ఇదివరకు ఆర్డీవో ఇక్కడకు వస్తే స్థానికులు అడ్డగించారు. తర్వాత గత ఏడాది శ్రీకాకుళం జిల్లా కలెక్టర్ ఇక్కడ నిర్వాసితులతో సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు. తొలుత ఖాళీ చేసిన ఇళ్ల లబ్ధిదారులకు ఇల్లుతో పాటు రూ.5 లక్షల పరిహారం చెల్లిస్తామని, మౌలిక సౌకర్యాలు కల్పిస్తామని ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. పరిహారంగా రూ.5 లక్షలు వద్దనుకుంటే, నెలకు రూ.2 వేల చొప్పున ఇరవయ్యేళ్ల పాటు పింఛను చెల్లిస్తామని హామీ ఇచ్చింది. కొవ్వాడ న్యూక్లియర్ పార్కును తొలుత స్థానికులు వ్యతిరేకించినా, ప్రభుత్వం ఇక గత్యంతరం లేని పరిస్థితులు కల్పించడంతో చివరకు దీనికి అంగీకరించాల్సిన పరిస్థితి దాపురించింది.

ఇన్‌పుట్స్:

అల్లు సూరిబాబు, సాక్షి ప్రతినిధి, శ్రీకాకుళం

వ్యతిరేకత ఎందుకంటే..?

- పలు పర్యావరణ సంఘాలు, ప్రజా సంఘాలు కొవ్వాడ వద్ద న్యూక్లియర్ పార్కు ఏర్పాటును పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాయి. అంతర్జాతీయ ప్రమాణాల ప్రకారం న్యూక్లియర్ పార్కుకు కనీసం 38 కిలోమీటర్ల వరకు ఎలాంటి జనావాసాలు ఉండకూడదు. అయితే, కొవ్వాడ వద్ద ఈ పరిమితిని 16 కిలోమీటర్లకు తగ్గించడంపై వ్యతిరేకత వ్యక్తమవుతోంది.

- బంగాళాఖాతానికి ఆనుకుని ఉన్న కొవ్వాడ భూకంపాలకు అవకాశం గల ప్రాంతంలో ఉంది. భూకంపం, సునామీ వంటి ప్రకృతి విపత్తులు తలెత్తితే ఇక్కడ ఏర్పాటు చేయబోయే అణు రియాక్టర్లు విధ్వంసానికి గురికాకుండా ఉండవు. అలాంటిదేదైనా జరిగితే, దానికి ఎవరు జవాబుదారీ అనే ప్రశ్నలు కూడా తలెత్తుతున్నాయి.

- నిజానికి ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రస్తుత ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు కూడా తొలుత కొవ్వాడ ప్రాజెక్టును వ్యతిరేకించారు. ప్రతిపక్ష నేత హోదాలో ఆయన 2010లో ఇక్కడ పర్యటించినప్పుడు కొవ్వాడలో అణు విద్యుత్ కేంద్రం ఏర్పాటును తాము వ్యతిరేకిస్తున్నామని, తాము అధికారంలోకి వస్తే, ఈ ప్రతిపాదనను రద్దు చేస్తామని ప్రజలకు హామీ ఇచ్చారు. అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఆ హామీలను గాలికొదిలేసి, సర్వే పనులను వేగవంతం చేశారు.

కవర్‌స్టోరీ: **పన్యాల జగన్నాథదాసు**

వాస్తు వీక్షణం

వాస్తు విద్వాన్, సాయిశ్రీ

గౌ॥డా॥ దంతూరి పండరీనాథ్

సింహద్వార ప్రాధాన్యత

గృహమునకు అమర్చబడునటువంటి సింహద్వారం వలన మంచి, చెడు ఫలితాలు కలుగుతూ ఉంటాయి.

సింహద్వార నిర్మాణము

సింహద్వార నిర్మాణానికి ఉపయోగించవలసిన కలప, చెక్కల సంఖ్య, చెక్క మందము, ద్వారముల మందము, ద్వార బంధము యొక్క మందము, పొడవు, వెడల్పు, కలప శ్రేష్ఠత, ఇవన్నీ కూడా ఆ గృహస్తునకు అందవలసిన ఫలితాలను అందజేస్తూ ఉంటాయి. ఇవన్ని వాస్తు నియమాలకు అనుగుణంగా లేకపోతే, ఆ గృహస్తునకు లేదా గృహ యజమానికి లేదా వారి కుటుంబ సభ్యులకు చెడు ఫలితాలు ఎక్కువగా అనుభవంలోకి వస్తుంటాయి. అలాగాక పైన చెప్పినవన్ని వాస్తు నియమాలకు అనుగూణంగా ఉంటే వారికి అనుకూల ఫలితాలు అనుభవంలోకి వస్తూంటాయి.

ముఖద్వారమునకు వాడవలసిన కర్ర

1) టేకు 2)చంద్ర 3) మద్ది 4) వేప. టేకు కర్ర ప్రధమ పాధాన్యతను కలిగి ఉంటుంది. ముడి వంపులు ఉండకూడదు. వానకు, ఎండకు **'సంకోచ వ్యాకోచముల చేత చెడిపోకూడదు'**. అలా చెడిపోయినట్లయితే మంచి ముహూర్తము చూసుకుని దాని స్థానంలో వేరే ద్వార బంధ ప్రతిష్ఠగావించుకోవాలి.

ద్వార దోషమునెరుగుట

మంచి స్థితిలో ఉండి మంచి ఫలితాలు పొందుతున్నవారు క్రమంగా మంచి ఫలితాలను కోల్పోతూ, చెడు ఫలితాలను పొందవలసి రావటం పునరావృతం అవుతున్నట్లయితే, ఒకసారి తమ గృహానికున్న ప్రధాన ద్వారాన్ని పరిశీలించుకోవటం మంచిది. పైన పేర్కొనబడిన దోషములున్నట్లయితే సరిచేసుకోవటం వలన తప్పకుండా మంచి ఫలితాలుంటాయి. గృహప్రవేశము గావించినది మొదలు, చెడు ఫలితముల తీవ్రత అతిగా ఉంటే కూడా **'సింహద్వార ప్రతిష్ఠ'** గురించి ఆలోచించాలి.

ముహూర్త భంగము

సింహద్వార ప్రతిష్ఠ ముహూర్తము భంగమగుట, సింహద్వార ప్రతిష్ఠ సమయంలో విఘ్నములు గాని, అపశకునములు గాని, దుఃఖములు గాని, పోట్లాటలు గాని, మనస్థాపములు కలిగించు సంఘటనలు గాని, దొంగతనములు గాని గాయముల చేత రక్తస్రావము గాని, మొదలగు విషయములు జరిగితే గృహ ప్రవేశము చేయువారికి గాని, ఆ ఇంట నివాసము చేయబోవు వారికి గాని పైన పేర్కొనబడిన విధంగా, గృహ ప్రవేశము గావించినది మొదలు ప్రతికూల ఫలితాలు అనుభవంలోకి వస్తూ ఉంటాయి.

ద్వార సవరణ

ఇటువంటి పరిస్థితిలో ఆ గృహము యొక్క యజమాని ప్రధాన ద్వార ప్రతిష్ఠ నాటి సంగతులను గుర్తుచేసుకొని, అటువంటివి ఏవైన గుర్తుకు వస్తే, ద్వార బంధాన్ని ఒకసారి పరిశీలించుకోవాలి. ద్వారబంధ నిర్మాణ దోషములున్నప్పుడు, సాధారణంగా ఇటువంటి దుస్సంఘటనలు జరుగుతూ ఉంటాయి. ద్వార బంధ ప్రతిష్ఠ సజావుగా జరగక, ద్వారము నేరుగా నిలబెట్టబడక, ఎటువైపునకైనా వంగి లేదా తిరిగి ప్రతిష్ఠగావింపబడి ఉంటే... ఆ ద్వారమును మంచి ముహూర్తమున సరిచేసుకుని, పునఃప్రతిష్ఠ గావించి తిరిగి గృహ ప్రవేశం గావించటం వలన క్రమంగా సత్ఫలితాలు కలగడం స్పష్టంగా తెలుస్తుంది.

దంతూరివారి 'వరంగల్ -విశాఖ'లో వాస్తు పర్యటన: జూలై - ఆగస్టు నెల

వరంగల్: 31, 01 ఆది, సోమ- విశాఖ : 07, 08 ఆది, సోమ

Cell: 988 544 6501, 988 544 9458

మీ ప్రశ్నలు పంపించవలసిన చిరునామా : **వాస్తుసాయి సేవా ఆశ్రమం**

వాస్తు వీక్షణం, 3-2-4, కింగ్స్‌వే, రాష్ట్రపతి రోడ్, సికింద్రాబాద్ - 500003.

For Personal Visits & Appointments

Cell: 988 544 6501, 988 544 9458

Ph : 040 - 2781 7446, email : saisrivastu@hotmail.com

• జీవన గమనం

తార్కిక ఆలోచన ముఖ్యం

యండమూరి వీరేంద్రనాథ్

• ఈ శీర్షికలో ప్రశ్నలు చూస్తూ ఉంటే... ఇంత చిన్నచిన్న సమస్యల కోసం మనుషులు ఇంత వేదన అనుభవిస్తున్నారా అనిపిస్తుంది. ప్రపంచంలో ఎంతోమంది ఇంతకన్నా పెద్ద సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. వాటికి పరిష్కారాలు చెబితే బాగుంటుందని నా ఉద్దేశం.

- సోమశేఖర్, విశాఖపట్నం

ఎవరి సమస్య వారికి పెద్దగానే తోస్తుంది. పద్నాలుగేళ్ల అమ్మాయి ప్రేమ సమస్య మనకు నవ్వు తెప్పించవచ్చు. అరవయ్యేళ్ల వృద్ధురాలికి మనవడితో ఆర్థిక సమస్య మనకి అసలు సమస్యే కాదనిపించవచ్చు. నల్లగా ఉన్నాను కాబట్టి పెళ్లి కావటం లేదన్న యువతి సమస్య మనకు చిన్నదిగా కనిపించవచ్చు.

‘‘సమస్య చిన్నదైనా.. పెద్దదైనా.. పరిష్కరించుకోవడానికి వ్యక్తిత్వమూ, తార్కిక ఆలోచనా ముఖ్యం. వ్యక్తిత్వం పెంచుకునే కొద్దీ ఇలాంటి బాధల నుంచి బయటపడొచ్చు’’ అని మోటివేట్ చెయ్యడమే ఈ శీర్షిక ఉద్దేశం. అయిదు నిమిషాల్లో చర్మ సౌందర్యాన్ని మార్చే క్రీముల బారి నుంచి, తాయెత్తు కట్టి కష్టాల నుంచి బయటకు తప్పిస్తాము... మంత్రం చదివి డబ్బు రెట్టింపు చేస్తాము అనే బాబాల బారి నుంచి రక్షించేదే వ్యక్తిత్వం.

> సమస్య చిన్నదైనా... పెద్దదైనా... పరిష్కరించుకోవడానికి వ్యక్తిత్వమూ, తార్కిక ఆలోచనా ముఖ్యం. వ్యక్తిత్వం పెంచుకునే కొద్దీ బాధల నుంచి బయటపడొచ్చు

• నేను ఎమ్.బి.ఏ చేశాను. పెద్ద కంపెనీలో ఉద్యోగం చేస్తున్నాను. నలభై వేలకు పైనే వస్తోంది. ఉద్యోగంలో చేరిన వెంటనే నా ఇంటర్ క్లాస్‌మేట్‌ని ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్నాను. ఆయన ఓ చిన్న కంపెనీలో అకౌంటెంట్‌గా పని చేస్తున్నారు. జీతం నాకంటే చాలా తక్కువ. దానికి నేనేం బాధపడటం లేదు. మొదట్లో చాలా సంతోషంగా ఉండేవాళ్లం. కానీ ఈ మధ్య తను లోలోపల కుమిలిపోతున్నాడని అనిపిస్తోంది. తనకంటే నాది మంచి ఉద్యోగం అని, ఎక్కువ జీతం అని చాలాసార్లు అనేస్తుంటాడు. అది మామూలుగా అనడం లేదేమో అని నాకు అనిపిస్తోంది. ఇది మా ఇద్దరి మధ్య గ్యాప్‌ను పెంచుతుందేమో అని కూడా భయంగా ఉంది. తన మనసులో నుంచి ఆ ఫీలింగ్‌ను ఎలా తీసేయాలి?

- ఉష, రాజమండ్రి

విడ్డూరం
17వ పేజీలో

మీ భర్త మనస్తత్వం ఎటువంటిది? సున్నిత మనస్కుడా? లేక ప్రాక్టికల్‌గా ఆలోచించేవాడా? అతడు ఎలాంటి వాడైనా, ముందు అతని ఇన్ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్స్‌ను పోగొట్టాలి. అంతకన్నా ముఖ్యంగా ముందు మీరు మీ బాధనీ, భయాన్నీ తనకి స్పష్టంగా అర్థమయ్యేటట్టు చెప్పాలి. అతడు ప్రాక్టికల్ అయితే, ‘‘నాకన్నా నీకు జీతం తక్కువని నువ్వు బాధపడుతున్నావ్! నేనేం చేయాలో నువ్వే చెప్పు. ఉద్యోగం మానేయనా?’’ అనండి. కంగారుపడి వద్దు వద్దంటాడు. అతడు బాగా సున్నిత మనస్కుడైతే, ఒక పది రోజుల పాటు ఇద్దరూ ఎక్కడికైనా వెళ్లండి. హాయిగా గడపండి. మెల్లిగా మీ భావాలను తనతో పంచుకోండి. ‘తన కన్నా మీ జీతం ఎక్కువన్న కారణం వల్ల మీరు కూడా బాధపడుతున్నారు’ అన్న సంగతిని అతనికి తెలిసేలా చేయండి. పనిలో పనిగా... (ప్రేమ వివాహం అంటున్నారు కాబట్టి) డబ్బు లేకపోవటం వల్ల వచ్చే కష్టనష్టాల గురించి కూడా అతనితో డిస్కస్ చేయండి. అతడు మీ బాధను, మీలో జరిగే సంఘర్షణను తప్పకుండా అర్థం చేసుకుంటాడు. మిమ్మల్ని ప్రేమించే వ్యక్తి కాబట్టి, మీ బాధను తప్పకుండా తీర్చడానికి ప్రయత్నిస్తాడు.

ఖాళీగా ఉండి అనవసరపు ఆలోచనలతో సతమతమవ్వకుండా, తీరిక వేళల్లో ఏదైనా హాబీ పెంపొందించుకునేలా ప్రోత్సహించండి. చిత్రలేఖనం నుంచి పత్రికలకు వ్యాసాలు రాయటం వరకు ఏదైనా కావొచ్చు. ఏ మంచి హాబీ లేనివాళ్లకు నిరాశాపూరితమైన ఆలోచనలు ఎక్కువ వస్తాయి. ఏమో ఎవరు చెప్పొచ్చారు... అతడి హాబీనే అతన్ని ఆర్థికంగా ఉన్నత శిఖరాల మీద నిలబెట్టవచ్చేమో!

• కిసుక్కు

భార్య: ఆ సినిమాలో రాణి వేషం వేసిన ఆమె కన్నా చెలికత్తె వేషం వేసిన ఆమె చాలా బాగుంది.

భర్త: అవును, కొన్నిసార్లు అంతే. సినిమాదాకా ఎందుకు? మనింట్లోనే చూడు, మన పనిమనిషి ఎంత బాగుంటుందో కదా!

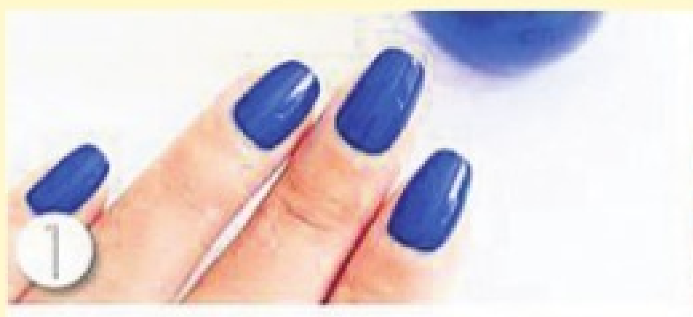
• మీకు తెలుసా

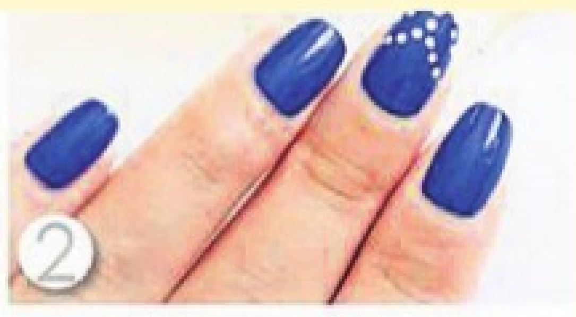
వ్యాపారానికి ఏదో ఒక ప్రత్యేకత ఉంటే నలుగురి నోళ్లలో నానుతుంది. గిరాకి పెరగుతుంది. దీన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని జపాన్‌లో కొన్ని హోటళ్లు వెయిటర్లుగా కోతులను నియమించుకున్నాయి!

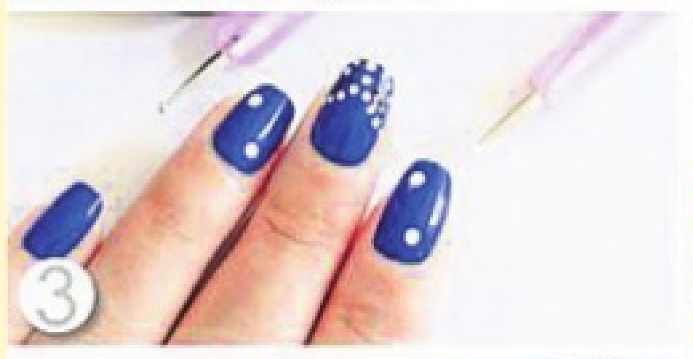
• నెయిల్ ఆర్ట్

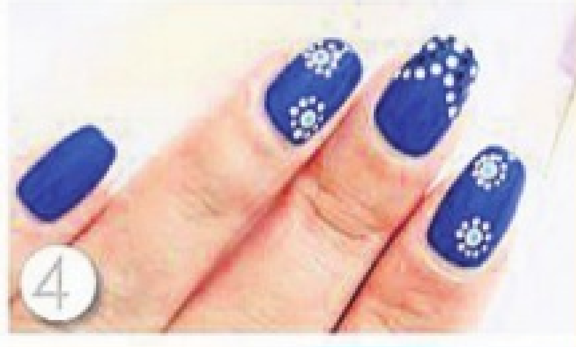
గోరంతా నీలాలు...

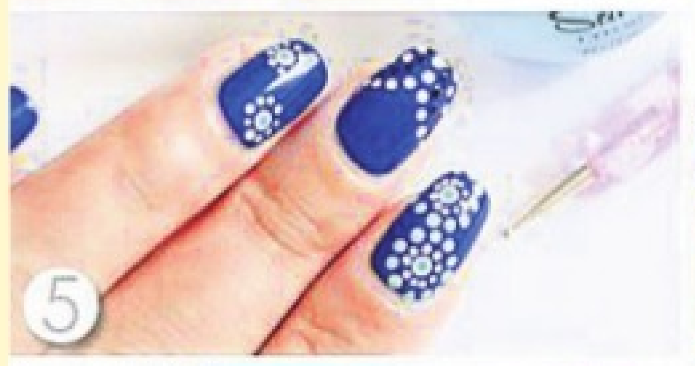
ఇది ఆస్ట్రేలియన్ నెయిల్ ఆర్ట్. దీన్ని వేసుకోవడానికి ట్రాన్స్‌పరెంట్, బ్లూ, స్కై బ్లూ, వైట్, బ్లాక్ కలర్ నెయిల్ పాలిష్‌లు కావాలి. చాలా అందంగా ఆకర్షణీయంగా కనిపించే ఈ నెయిల్ ఆర్ట్‌ను ఇష్టపడని వారుండరు. ముఖ్యంగా లైట్ కలర్ డ్రెస్ ధరించినప్పుడు... ఈ ఆర్ట్ వేసుకుంటే అదిరి పోతుంది. ముందుగా గోళ్లన్నిటినీ శుభ్రం చేసుకొని, కింది విధంగా చేయండి.

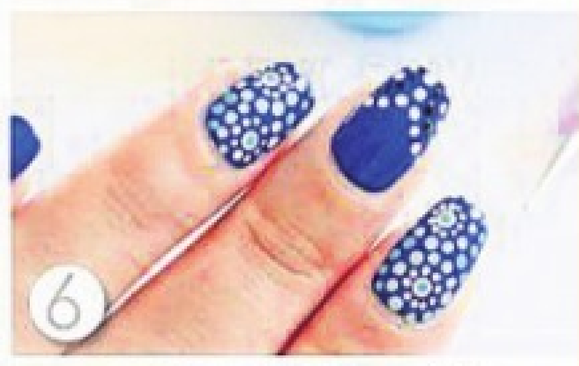


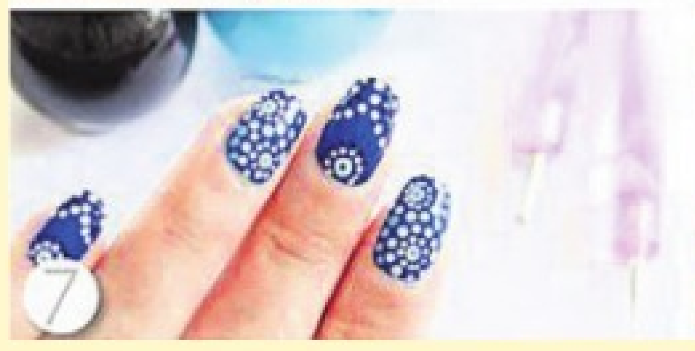


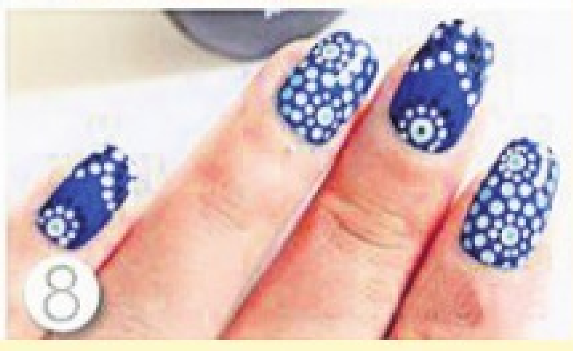












1. అన్ని గోళ్లకూ ముందుగా బ్లూ కలర్ నెయిల్ పాలిష్‌ను పూర్తిగా పూయాలి.
2. తర్వాత ఏదైనా రెండు సూదుల్లాంటి పరికరాలను తీసుకొని, తెలుపు, నలుపు రంగుల పాలిష్‌లలో ముంచాలి. వాటితో ఇప్పుడు మధ్య వేలుపై ఫొటోలో కనిపిస్తున్న విధంగా చుక్కలు పెట్టుకోవాలి.
3. ఇప్పుడు చూపుడు వేలు, ఉంగరం వేలుకు రెండు చుక్కల చొప్పున పెట్టుకోవాలి.
4. పైన పెట్టుకున్న చుక్కల మధ్యలో ఇప్పుడు స్కై బ్లూ కలర్‌తో చుక్కలు పెట్టాలి. ఆ తర్వాత వాటి చుట్టూ తెలుపు రంగు పాలిష్‌తో చిన్నసైజు చుక్కలు పెట్టాలి.
5. తర్వాత స్కై బ్లూ కలర్ పాలిష్‌లో ముంచిన సూదితో చూపుడు, ఉంగరం వేళ్ల గోళ్లపై ఉన్న సర్కిల్స్ చుట్టూ మరో రౌండ్ పెద్ద సైజు చుక్కలు పెట్టాలి.
6. ఇప్పుడు అవే గోళ్లపై.. ఖాళీగా కనిపిస్తున్న ప్రాంతంలో స్కై బ్లూ కలర్ చుక్కలు పెట్టాలి.
7. మధ్య వేలి గోరుకు కింది భాగంలో స్కై బ్లూ, వైట్, బ్లాక్ కలర్ పాలిష్‌లతో... ఫొటోలో కనిపిస్తున్నట్టుగా చుక్కలు పెట్టాలి. ఈ డిజైన్నే చిటికెన వేలుకు, బొటన వేలుకు వేసుకోవాలి.
8. చివరగా గోళ్లన్నిటికీ ట్రాన్స్‌పరెంట్ పాలిష్‌తో ఫినిషింగ్ కోట్ వేస్తే... ఆ గోళ్లందమే వేరు.

లివర్ వ్యాధులకు పక్కా వైద్యం

కాలేయ జబ్బులు అత్యంత ప్రమాదకరం. ఎటువంటి లక్షణాలు కనిపించకుండానే కాలేయ వ్యాధి ముదిరిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా లివర్ సిర్రోసిస్ ప్రాణాంతకంగా మారే వరకు బయటపడకపోవచ్చు. వ్యాధిని గుర్తించేసరికి పరిస్థితి పూర్తిగా చేయిదాటిపోవచ్చు. అయితే ఆయుర్వేద వైద్య చికిత్సలు తీసుకోవడం ద్వారా కాలయే వ్యాధుల నుంచి సులభంగా బయటపడే అవకాశాలుంటాయని అంటున్నారు అయుర్వేద వైద్యనిపుణులు డాక్టర్ వర్ధన్.

లివర్ (కాలేయం) ఆరోగ్యం మీదే మనిషి ఆయుః ప్రమాణాలు ఆధారపడి ఉంటాయనేది వైద్య శాస్త్రాలు అనాదిగా ఘోషిస్తున్న సత్యం. ఎంతసేపూ గుండె, కిడ్నీలదే ప్రాధాన్యత అన్నట్టు మాట్లాడతారు గానీ, వాస్తవానికి మొత్తం శరీర యంత్రాంగాన్నంతా నియంత్రించే ఒక పెద్ద వ్యవస్థ లివర్. శరీర వ్యవస్థలో ప్రథమ జీవక్రియ లివర్ నుంచే ప్రారంభమవుతుంది. సమస్త కలుషితాలు శుద్ధి అయ్యాకే శుభ్రమైన రక్తం గుండెలోకి వెళుతుంది. గుండె నుంచి ఆ తర్వాత శరీరానికంతా వెళుతుంది. లివర్ జీర్ణక్రియలోనూ పోషకాలను నిలువచేయడంలో తోడ్పడుతుంది. క్లాటింగ్ ఫ్యాక్టర్స్‌ను ఎ.డి. ఇ. కె విటమిన్లను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. వీటన్నింటితో పాటు మొత్తం శరీరంలోని జీవక్రియలన్నింటినీ అది తన ఆధీనంలో పెట్టుకుంటుంది.

లివర్ వ్యాధులు పలురకాలు

లివర్ సిర్రోసిస్, లివర్ హెపటైటిస్ సమస్యలు తీవ్రమైనవి. లివర్ పనిచేయకపోతే వచ్చే తొలి జబ్బు జాండిస్(కామలా) ఒకటి. జాండిస్ జ్వరంతో రావడం, కడుపులో నీరు దిగిపోయే జలోదరం (అసైటిస్)„ డయేరియా, క్రానిక్ హెపటైటిస్ ఉంటాయి. లివర్‌లో ఉండే కణజాలాన్ని హెపటోసైట్స్ అంటాం. లివర్‌లోకి ప్రవేశించే కలుషితాల ఉధృతి వల్ల గానీ, వైరల్ లేదా బ్యాక్టీరియా ఇన్ఫెక్షన్ల కారణంగా గానీ, . ఈ కణజాలం కొన్ని ప్రతికూల మార్పులకు లోనవుతుంది. ఈ క్రమంలో కొందరిలో జాండిస్, మరికొందరిలో అసైటిస్, ఇంకా ఏదైనా కనిపించవచ్చు. కానీ, చాలా ఎక్కువ మందిలో కనిపించేది ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య. హెపటోసైట్స్ మధ్య ఫ్యాట్ చేరిపోవడమే ఇందులోని సమస్య. ఇదే లివర్ వాపునకు కారణమవుతుంది. ఈ ఫ్యాటీ లివర్ ను నిర్లక్ష్యం చేస్తే అది కాస్త లివర్, సిర్రోసిస్‌గా మారుతుంది.

డాక్టర్ వర్ధన్ MD (Ayu); MS (C&P)
వర్ధన్ ఆయుర్వేద హాస్పిటల్
బషీర్‌బాగ్ - హైదరాబాద్
తార్నాక - సికింద్రాబాద్
బ్రాంచీలు : రాజమండ్రి, కర్నూలు,
విజయవాడ,తిరుపతి
ఫోన్: 84 999 999 83, 98 66666 055
www.ayursages.com
SMS ' VARDHAN' to 56070

కొంత సపోర్టుతోనే....

లివర్‌లో ఏ సమస్య వచ్చినా తిరిగి తనకు తానే చక్కబరుచుకునే శక్తి శరీరంలో ఒక్క లివర్‌కే ఉంది. కాకపోతే ఆ స్థితికి రావడానికి మనం కొంత సమయం ఇవ్వాలి. ఆయుర్వేదం ద్వారా దానికి సపోర్ట్ ఇవ్వాలి. నిజానికి, ఫ్యాటీ లివర్ నుంచి మొదలుకుని, లివర్ సిర్రోసిస్ దాకా, సింపుల్ వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ నుంచి మొదలుకుని హెపటైటిస్ దాకా ఆటోఇమ్యూన్ హెపటైటిస్ దాకా ఆయుర్వేదంలో మంచి మందులు ఉన్నాయి. జాండిస్ నుంచి లివర్ సంబంధిత ఏ సమస్య ఉన్నా దాని తిరిగి నార్మల్ చేసే మందులు ఆయుర్వేదంలో ఉన్నాయి. సానుకూల పరిస్థితులు ఉంటే 20 శాతంగా మిగిలిన లివర్ తిరిగిపూర్వ స్థితికి వచ్చే అవకాశం ఉంటే, ఆయుర్వేదంలోని రసాయన చికిత్సల ద్వారా లివర్‌ను మరింత వేగంగా పూర్వ స్థితికి తెచ్చే అవకాశాలు నిండుగా ఉంటాయి. విశేషించి సర్జరీలు లేకుండా, దుష్ప్రభావాలు లేకుండా, లివర్ మార్పిడి చికిత్సలు, లివర్ బయాప్సీ అవసరం లేకుండానే లివర్ పూర్తి స్థితికి తెచ్చే వైద్య చికిత్సలు ఆయుర్వేదంలో ఉన్నాయి. ADVT

నల్లకోటు వదిలి... మోటారు పరిశ్రమకు...

నల్లకోటుతోనే జీవితాంతం కాలం కొనసాగించి ఉంటే, ఆయన న్యాయవాదిగా మాత్రమే మిగిలిపోయేవారు. న్యాయవాద వృత్తి నుంచి బయటపడ్డాక మొదలుపెట్టిన ‘ఉద్యోగ’పర్వంలోనే కొనసాగి ఉంటే మహా అయితే ఒక అధికారిగా రిటైరయ్యేవారు. ఉన్నత లక్ష్యాలేవీ సాధించకుండా అలాగే మిగిలిపోవాలని కోరుకోలేదు టీవీఎస్ అయ్యంగార్. అందుకే ఆయన మోటారు పరిశ్రమకు పునాదులు వేశారు. ఆయన చేతుల మీదుగా ప్రారంభమైన టీవీఎస్ మోటార్స్ ఇప్పుడు దేశంలోనే అతిపెద్ద ఆటోమొబైల్ కంపెనీగా వెలుగుతోంది.

తల్ల వేండం సార్...

అప్పటి మద్రాసు ప్రెసిడెన్సీలోని తిరునల్వేలి జిల్లా తిరుక్కురుంగుడిలో 1877 మార్చి 22న సంప్రదాయ తమిళ బ్రాహ్మణ కుటుంబంలో పుట్టారు టీవీఎస్ అయ్యంగార్. తండ్రి కోరిక మేరకు లా చదువుకున్నారు. న్యాయవాదిగా కొన్నాళ్లు ప్రాక్టీస్ కూడా చేశారు. అది నచ్చకపోవడంతో ఉద్యోగపర్వంలో పడ్డారు. కొన్నాళ్లు రైల్వేలో, తర్వాత ఒక బ్యాంకులో ఉద్యోగాలు చేశారు. వాటితో సంతృప్తి చెందలేదాయన. సొంతగానే ఏదైనా చేయాలనుకున్నారు. మధురై కేంద్రంగా 1911లో సదరన్ రోడ్‌వేస్ లిమిటెడ్ పేరిట రోడ్డు రవాణా సంస్థ ప్రారంభించారు. దాని ఆధ్వర్యంలో బస్సులు, లారీలు నడిపేవారు. అప్పట్లో మద్రాసు నగరంతో పాటు మధురై, తిరుచ్చి వంటి పట్టణాల్లోనూ ఎడ్లబళ్లు, జట్కాబళ్లు విరివిగా నడిచేవి. వాటిని లాగే గుర్రాలు, ఎద్దుల నాడాలు, వాటికి గుచ్చిన మేకులు తరచుగా ఊడిపోయి రోడ్లపై పడేవి. వాటి వల్ల బస్సులు, లారీల చక్రాలకు పంక్చర్లు పడి అంతరాయం కలిగేది. పంక్చర్లు పడి ఆగిపోయిన బస్సులను ప్రయాణికులే నెట్టాల్సి వచ్చేది. ఈ సమస్యను అధిగమించడానికి టీవీఎస్ అయ్యంగార్ తమ కంపెనీ బస్సులు నడిచే మార్గంలో మాగ్నెటిక్ రోడ్డురోలర్‌ను నడిపేవారు. రోడ్డు రోలర్‌కు అమర్చిన మాగ్నెట్లకు దారిలో పడ్డ మేకులు, నాడాలు అతుక్కునేవి. ప్రయాణికులు నెట్టాల్సిన పని లేకుండానే బస్సులు నిరాటంకంగా నడిచేవి. దాంతో అప్పటి ప్రయాణికులు టీవీఎస్ అయ్యంగార్‌ను ఆప్యాయంగా ‘తల్ల వేండం సార్’ (నెట్టక్కర్లేదు సార్) అని ఆప్యాయంగా పిలిచేవారు.

లేడీస్ టైలర్
23వ పేజీలో

ఆటోమొబైల్ రంగంలోకి...

సదరన్ రోడ్‌వేస్ విజయవంతంగా నడుస్తున్న దశలోనే ఆయన టీవీ సుందరం అయ్యంగార్ అండ్ సన్స్ లిమిటెడ్ పేరిట ఆటోమొబైల్ రంగంలోకి అడుగుపెట్టారు. ఆటోమొబైల్ రంగానికి అవసరమైన సేవలు, ఉత్పత్తులు అందించేందుకు మద్రాస్ ఆటో సర్వీసెస్ లిమిటెడ్, సుందరం మోటార్స్ సంస్థను ప్రారంభించారు. సుందరం మోటార్స్ అప్పట్లో జనరల్ మోటార్స్ ఉత్పత్తి చేసే వాహనాలకు అతిపెద్ద పంపిణీదారుగా ఉండేది. రెండోప్రపంచ యుద్ధం కొనసాగినప్పుడు పెట్రోల్‌కు తీవ్ర సంక్షోభం ఏర్పడింది. ఆ సమయంలో ఇంధన సమస్యను అధిగమించేందుకు అయ్యంగార్ టీవీఎస్ గ్యాస్ ప్లాంట్‌ను నెలకొల్పారు. టీవీఎస్ అయ్యంగార్‌కు ఐదుగురు కొడుకులు, ముగ్గురు కూతుళ్లు.

కొడుకుల్లో ఒకరైన దొరైస్వామి చిన్న వయసులోనే మరణించగా, మిగిలిన నలుగురు కొడుకులూ ఆయన వ్యాపార వారసత్వాన్ని అందిపుచ్చుకున్నారు. టీవీఎస్ గ్రూప్ పలు రంగాలకు విస్తరించి, ఇప్పుడు దేశంలోనే అగ్రగామి వ్యాపార సంస్థల్లో ఒకటిగా ఘనతను చాటుకుంటోంది.

గాంధీ చొరవతో కూతురికి పునర్వివాహం

టీవీఎస్ అయ్యంగార్ స్వతహాగా సంప్రదాయవాది. ఒకవైపు స్వాతంత్ర్యోద్యమం సాగుతున్నా, ఆయన తటస్థంగానే ఉంటూ తన వ్యాపారాలను కొనసాగించేవారు. అయితే, వైద్యుడైన ఆయన అల్లుడు సౌందరరాజన్ ప్లేగు రోగులకు చికిత్స చేసే క్రమంలో అదే వ్యాధికి గురై అకాల మరణం చెందడంతో కూతురు సౌందరం చిన్న వయసులోనే వితంతువుగా మిగిలింది. భర్త మరణం తర్వాత ఆమె మధురై నుంచి ఢిల్లీ వెళ్లి, అక్కడి లేడీ హార్డింజ్ మెడికల్ కాలేజీలో చేరి, మెడిసిన్‌లో డిగ్రీ పూర్తి చేశారు. అక్కడ చదువుకుంటున్న సమయంలోనే గాంధీ సిద్ధాంతాలపై ఆకర్షితురాలయ్యారు. చదువు పూర్తయ్యాక గాంధీ ఆశ్రమానికి వెళ్లి సేవా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు. సౌందరం పరిస్థితి తెలుసుకున్న గాంధీజీ ఆమెకు మళ్లీ వివాహం చేయాలని అయ్యంగార్‌కు సలహా ఇచ్చారు. గాంధీజీ సలహాతో మెత్తబడ్డ అయ్యంగార్ కూతురికి రామచంద్రన్ అనే యువకుడితో పునర్వివాహం జరిపించారు. వయసు మళ్లిన దశలో నలుగురు కొడుకులకు వ్యాపారాలను అప్పగించి, రిటైర్మెంట్ ప్రకటించిన టీవీఎస్ అయ్యంగార్, 1955 ఏప్రిల్ 28న కోడైకెనాల్‌లోని తన నివాసంలో తుదిశ్వాస విడిచారు. •

టీవీఎస్ అయ్యంగార్

• కిసుక్కు

సుబ్బు: ఆన్సర్ షీట్‌లో మొదటి వాక్యం ఏమని రాయమంటావు?

అప్పు: ‘నేను రాసిన సమాధానాలు పూర్తిగా కల్పితం. వీటితో ఏ పుస్తకానికి సంబంధం లేదు. ఎవరిని నొప్పించాలనే ఉద్దేశం లేదు’.

• మీకు తెలుసా

రష్యాలోని పీటర్స్‌బర్గ్‌లో ఉన్న ‘హెర్మిటేజ్ మ్యూజియం’లో 70కిపైగా పిల్లులు ఉన్నాయి. మ్యూజియంలోని ఆర్ట్‌వర్క్‌లను ఎలుకల బారి నుంచి కాపాడే ప్రధాన డ్యూటీ వీటిదే!

• హెల్త్‌కార్నర్

- రోజూ రెండు మూడు బొప్పాయి పండు ముక్కల్ని తింటే... రుతుక్రమం సమయంలో వచ్చే కడుపు నొప్పి, ఇతర సమస్యల తీవ్రత తగ్గుతుంది. ఆ సమయాల్లో కూడా బొప్పాయి సలాడ్ మంచి ఉపశమనాన్ని ఇస్తుంది.

- గుప్పెడు మెంతులను నీళ్ల పోసుకుంటూ నూరి పేస్ట్‌లా చేసుకోవాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని వంట చేసేటప్పుడు ఎక్కడైనా కాలితే... ఆ గాయాలపై రాయాలి. అలా చేస్తే... కాలిన చోట బొబ్బలు రాకుండా, త్వరగా తగ్గిపోతాయి.

- రోజూ భోజనంలోకి ఒక చిన్నసైజు ఉల్లిపాయలను కలిపి తీసుకుంటే... శ్వాసకోశ సంబంధిత సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఇది తరచూ వేడి చేసేవారికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది.

- అధిక బరువుతో బాధపడేవారు... రోజూ పరగడుపున 10–12 కరివేప ఆకులను నమలాలి. అలా చేస్తే ఒంట్లోని కొవ్వు కరిగి, బరువు తగ్గే అవకాశాలు ఉన్నాయి.

- రొమ్ము క్యాన్సర్‌ను నివారించడానికి మిరియాలు బాగా ఉపకరిస్తాయి. రోజు విడిచి రోజు పాలలో చిటికెడు మిరియాల పొడి కలుపుకొని తాగితే ఎంతో మంచిది.

- వారానికోసారి ఉలవచారు లేదా ఉలవలను ఉడకబెట్టుకొని తినాలి. ఇలా చేస్తే ఊబకాయం సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చు.

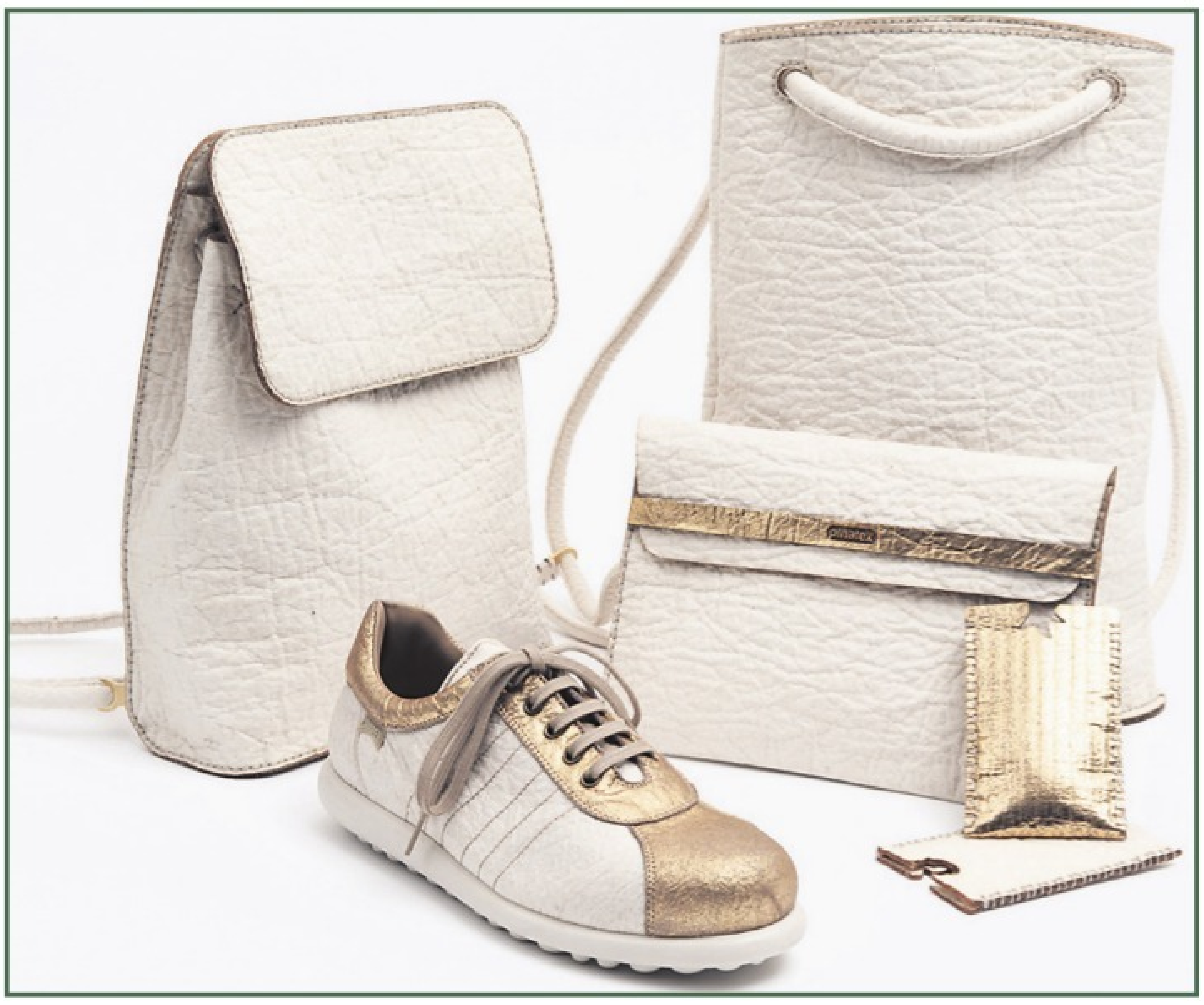
- విటమిన్– డి లోపంతో బాధపడుతున్న వారు... వారానికి రెండుసార్లైనా తమ కూరల్లో పుట్టగొడుగులను చేర్చుకోవాలి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందిస్తాయి.

• విడ్డూరం

కార్మెన్ హిజోసా

తోలు తీయక్కర్లేదు...

షూస్, పర్స్, హ్యాండ్ బ్యాగులను లెదర్ లేదా క్లాత్‌లతో తయారు చేస్తారనే మనకు తెలుసు. అసలు లెదర్‌తో తయారు చేసిన ఏ ఐటమ్‌నైనా ఇష్టపడని వారెవరుంటారు చెప్పండి. ఎందుకంటే... క్లాత్ వస్తువులతో పోలిస్తే లెదర్ వస్తువుల నాణ్యత, మన్నిక భేషుగ్గా ఉంటాయి. ఇక్కడ ఫొటోల్లో కనిపిస్తున్న షూస్, బ్యాగ్స్ అచ్చం లెదర్‌తో తయారు చేసినవే అనిపిస్తున్నాయి కదూ! కానే కాదు. వీటి తయారీకి.. జంతువుల తోలు తీయక్కర్లేదు. వినడానికి వింతగా.. కొత్తగా ఉన్నా... ఈ వస్తువులన్నింటికీ ముడి పదార్థం పైనాపిల్ (అనాస పండు) ఆకులు. ఈ పైనాపిల్ ఆకులతో లెదర్ వంటి పదార్థం తయారీకి పెద్ద కృషే జరిగింది. ఐర్లాండ్‌లో కార్మెన్ హిజోసా అనే మహిళ ఓ లెదర్ కంపెనీలో పనిచేసేది. ఎప్పుడూ ఇన్నొవేటివ్‌గా ఆలోచించే తనకు, ఓ రోజు కొత్త ఐడియా వచ్చింది. దానిని ఆచరణలో పెట్టేందుకు ఐదేళ్లు అవిశ్రాంతంగా శ్రమించి, జంతుచర్మం అవసరంలేని కొత్తరకం లెదర్ తయారీకి శ్రీకారం చుట్టింది. పైనాపిల్ ఆకులను గుజ్జుగా చేసి, దానికి మరికొన్ని పదార్థాలు జతకలిపి, జంతుచర్మంతో తయారయ్యే లెదర్‌కు దీటైన పదార్థాన్ని తయారు చేసింది. పైనాపిల్ ఆకులతో తయారు చేసినందున దీనికి ‘పైనాటెక్స్’ అని కూడా నామకరణం చేసింది. జంతుచర్మంతో తయారైన లెదర్ వస్తువుల కంటే పైనాటెక్స్‌తో తయారు చేసిన వస్తువులు ధృడంగా, ఫ్లెక్సిబుల్‌గా ఉంటాయని పరిశోధనల్లో తేలింది.



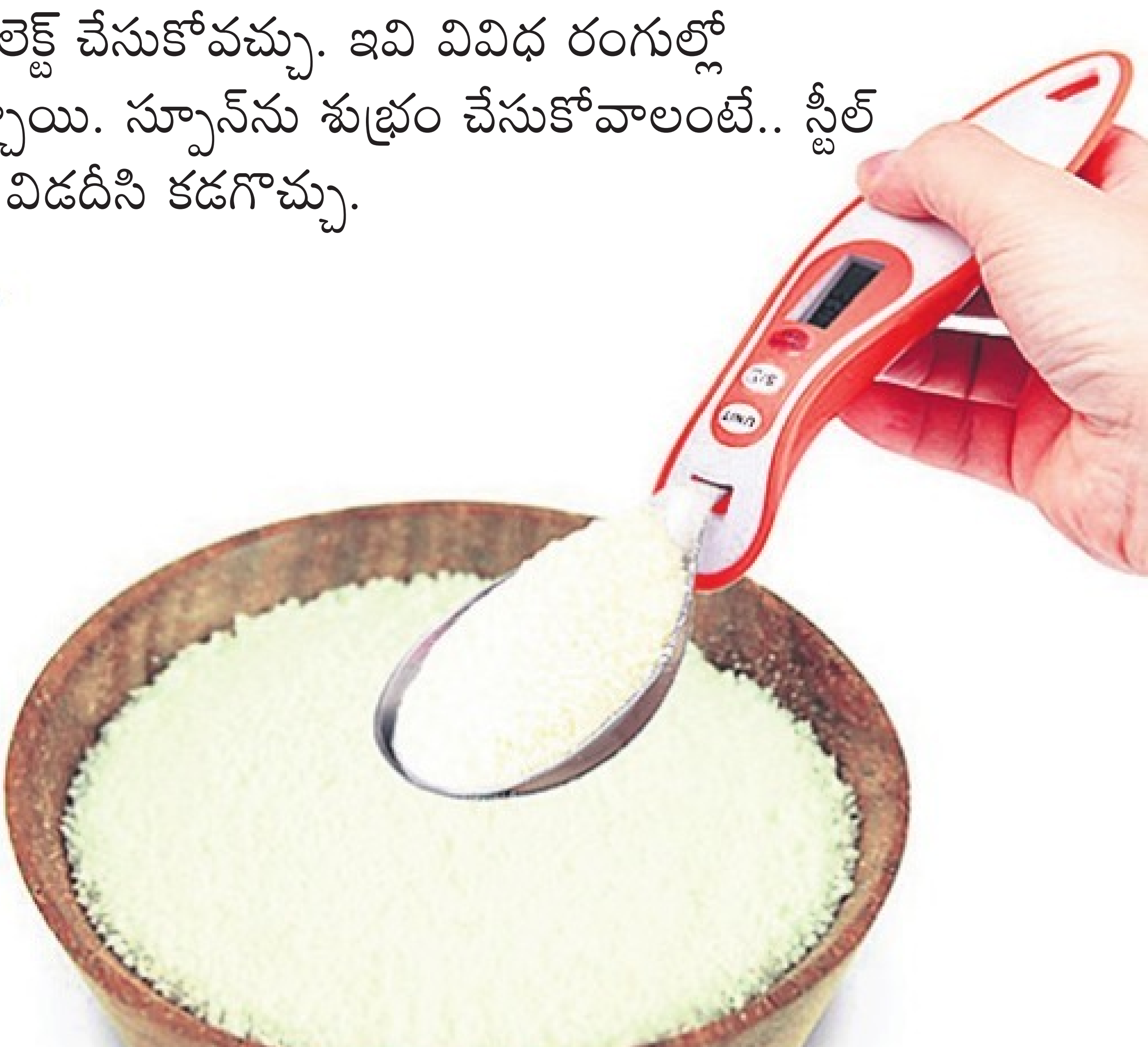
ఒక చిన్నసైజు హ్యాండ్‌బ్యాగ్ తయారీకి 16 పైనాపిల్స్ ఆకులు సరిపోతాయట. జంతువధను ఇష్టపడని జంతుప్రేమికులకు ‘పైనాటెక్స్’ వస్తువులు కచ్చితంగా నచ్చుతాయి. స్వచ్ఛంద లెదర్ నిషేధం పాటించే వారు సైతం, ‘పైనాటెక్స్’ వస్తువులతో ఫ్యాషన్ రంగంలో దూసుకుపోయేందుకూ ఇవి ఇంచక్కా పనికొస్తాయి. •

తరిగి పారేస్తుంది

చాలామంది మహిళలకు వంట చేయడం కంటే పెద్ద బాధ కూరగాయలు తరగడం. అందులోనూ ఉల్లిపాయలను తరగడం పెద్ద పరీక్షనే చెప్పొచ్చు. కొన్ని స్పెషల్ స్పెషల్ వంటకాలకు ఎన్ని ఉల్లిపాయలు తరిగినా సరిపోవు. అప్పుడు చూడాలి మన బాధ. ఇటు కళ్లల్లో నీళ్లు... అటు తరిగీ తరిగీ చేయి నొప్పితో విసుగు (ఎక్కువ సమయం పడుతుందని). మార్కెట్లో ఇప్పటికే కూరగాయలను తరిగే పరికరాలు చాలానే వచ్చాయి. కానీ ఈ 'హ్యాండ్ పవర్డ్ ఫుడ్ చాపర్'కు ఓ స్పెషాలిటీ ఉంది. కూరగాయలతో పాటు కాఫీ గింజలు, డ్రై ఫ్రూట్స్ లాంటివి కూడా వేయొచ్చు. ఇక్కడ చేయాల్సిన పనల్లా హాయిగా చాపర్‌కున్న ఎలాస్టిక్‌లాంటి దాన్ని లాగాలి. అప్పుడు అందులోని బ్లేడ్స్ తిరుగుతూ కూరగాయలను ముక్కలు చేస్తాయి. అచ్చం మిక్సీలాగే ఆ బ్లేడ్లు తిరుగుతాయి. దీనికి ఎలాంటి ఎలక్ట్రిసిటీ అవసరం లేదు. (ఇందులో బోన్‌లెస్ మీట్‌ను కూడా వేసి కీమాగా మార్చుకోవచ్చు)

కొలబద్ధ చెంచా

ఎన్నో రకాల చెంచాలను చూసుంటారు. కానీ ఎంత ఉప్పు వేయాలో.. ఎంత కారం వేయాలో చెప్పే స్పూన్లను చూశారా? అవును.. ఫొటోల్లో కనిపిస్తున్న ఈ స్పూన్లు, మీకు వంట పదార్థాలను ఎంతెంత మోతాదులో వేయాలో కూడా చెబుతాయి. వీటిని 'డిజిటల్ స్కేల్ స్పూన్' అంటారు. ఇవి ఎలా పని చేస్తాయంటే... ఉదాహరణకు కారం పొడినే తీసుకోండి. ఎంత వేస్తున్నామో తెలియకుండా వేస్తే.. కారం ఎక్కువై మంట పుడుతుంది. అంతేనా, బీపీ ఓ రేంజ్‌లో పెరుగుతుంది. ఉప్పు కూడా అంతే. అందుకే ఈసారి నుంచి ఇక్కడ కనిపిస్తున్న స్పూన్లను వాడండి. ముందుగా కొంత కారాన్ని డబ్బాల్లోంచి ఈ స్పూన్‌లోకి తీసుకొని, దానికున్న బటన్‌ను నొక్కండి. ఆ కారం ఎన్ని గ్రాములుందో డిస్ప్లేలో కనిపిస్తుంది. దాన్నిబట్టి ఆ కారం సరిపోతుందో లేదో తెలుస్తుంది. దాంతో కూరల్లో ఉప్పు, కారం, పప్పు సమపాళ్లలో పడి.. వంట అద్భుతంగా తయారవుతుంది. ఒక్క ఘన పదార్థాలే కాదు... ద్రవ పదార్థాలు (అంటే నూనె, తేనె, నెయ్యి, నీళ్లు లాంటివి) కూడా ఈ స్పూన్లలో కొలిచి వంటల్లో వేయచ్చు. ఈ స్పూన్లు గ్రాములు, మిల్లీ లీటర్లు, ఔన్సుల్లో కొలవగలవు. కొలమానం ఎందులో కావాలనుకుంటే... మనం ఆ ఆప్షన్‌ను సెలెక్ట్ చేసుకోవచ్చు. ఇవి వివిధ రంగుల్లో అందుబాటులోకి వచ్చాయి. స్పూన్‌ను శుభ్రం చేసుకోవాలంటే.. స్టీల్ లేదా ప్లాస్టిక్ భాగాన్ని విడదీసి కడగొచ్చు.



EGGTIMER
HARD
MEDIUM
SOFT

వెరీగుడ్డు టైమర్

ఫొటోలో కనిపిస్తున్న బౌల్‌లో గుడ్లతో పాటు ఉన్న పరికరం పేరు 'ఎగ్ పర్ఫెక్ట్ టైమర్'. నీళ్లలో ఉడుకుతున్న గుడ్ల పక్కన దీన్నెందుకు వేశారు? ఇలాంటి ప్రశ్న మనకు ఫొటోను చూడగానే మదిలో మెదులుతుంది.

అవునా...! కంగారు పడనవసరం లేదు. ఇది పని చేయలంటే, అలా వేయక తప్పదు. ఎందుకంటే, దీన్ని గుడ్లతో పాటు నీళ్లలో ఉడికిస్తేనే... మనకు గుడ్లు ఎంతవరకు ఉడికాయన్నది తెలుస్తుంది. ఎలా అంటే... బౌల్‌లో నీళ్లు పోశాక, గుడ్లతో పాటు ఈ ఎగ్ టైమర్‌ను కూడా అందులో వేయాలి. గుడ్లు సాఫ్ట్ బాయిల్ అయినప్పుడు... ఈ టైమర్ రంగు కొద్దిగా మారుతుంది. మీడియం బాయిల్ అయినప్పుడు మరి కొంత డార్క్ అవుతుంది. అలాగే గుడ్లు హార్డ్ బాయిల్ కాగానే ఈ టైమర్ కూడా ముదురు రంగులోకి మారుతుంది. ఇలా రంగులను గమనిస్తూ... మీకు ఎలాంటి గుడ్డు కావాలో అలా చేసుకొని తినొచ్చు. ఎందుకంటే, ఒక్కొక్కరికీ ఒక్కోలా గుడ్డును ఉడకబెట్టుకొని తినడం అలవాటు.

హోమ్మేడ్ బ్యాగెట్స్

కావలసినవి: మైదాపిండి – 4 కప్పులు, పంచదార – 1 టేబుల్ స్పూన్, ఉప్పు – తగినంత, తేనె – పావు కప్పు, గసగసాలు – 2 టేబుల్ స్పూన్లు, నువ్వులు – 2 టేబుల్ స్పూన్లు, గుడ్ల సొన – 1 టేబుల్ స్పూన్

తయారీ: ముందుగా ఓ బౌల్‌లో మైదాపిండి, పంచదార, ఉప్పు, ఒకటిన్నర కప్పు గోరువెచ్చని నీళ్లు పోసి 10 నిమిషాల పాటు బాగా కలుపుకోవాలి. కావాలంటే రెండు మూడు రౌండ్లు మిక్సీలో వేసి తిప్పొచ్చు. ఇప్పుడు ఆ మిశ్రమాన్ని కొద్దికొద్దిగా తీసుకొని గుండ్రంగా చేసి, మధ్యలో రంధ్రం పెట్టుకోవాలి. తర్వాత వాటిని గుడ్ల సొనలో ముంచి కొద్దిగా ఫ్రై చేసుకోవాలి. ఆపైన వాటిని నువ్వులు, గసగసాలలో దొర్లించాలి. దాంతో అవి వాటికి అంటుకుంటాయి. ఇప్పుడు బ్యాగెట్స్‌ను అవన్‌లో బేక్ చేసుకోవాలి. లేదంటే కేక్ ప్యాన్‌లో కేక్ మాదిరిగానూ బేక్ చేసుకోవచ్చు. వీటిని ఫ్రిజ్‌లో పెడితే... మూడు నెలల వరకు తాజాగా ఉంటాయి.

గుజరాతీ పత్ర

కావలసినవి: శనగపిండి – రెండున్నర కప్పులు, పచ్చిమిర్చి పేస్ట్ – 1 టీ స్పూన్, పసుపు– అర టీ స్పూన్, కారం పొడి – 1 టీ స్పూన్, చింతపండు గుజ్జు – 2 టేబుల్ స్పూన్లు, చేమాకులు (చేమదుంప ఆకులు) – 10, జీలకర్ర – 1 టీ స్పూన్, ఆవాలు – 1 టీ స్పూన్, నువ్వులు – 2 టీ స్పూన్లు, తరిగిన కొత్తిమీర – 2 టేబుల్ స్పూన్లు, ఇంగువ – చిటికెడు, ఉప్పు – తగినంత, నూనె – సరిపడా

తయారీ: ముందుగా ఓ బౌల్‌లో శనగపిండి, పచ్చిమిర్చి పేస్ట్, పసుపు, ఉప్పు, కారం, చింతపండు గుజ్జు, కాస్తంత ఇంగువ, కొత్తిమీర, కొన్ని నీళ్లు పోసి కలుపుకోవాలి (మిశ్రమం కొద్దిగా లూజ్‌గా ఉండాలి). ఇప్పుడు చేమాకులను శుభ్రంగా కడిగి ఆరబెట్టాలి. తర్వాత చివర్లను కత్తిరించి, ఒక్కో ఆకును శనగపిండి మిశ్రమంలో ముంచి తీయాలి. తర్వాత ఇంకో ఆకును కూడా ముంచి, మొదటి ఆకుపై పర్చాలి. అలా ఐదారు ఆకులను లేయర్లుగా పేర్చి రోల్ చేసుకోవాలి. ఆపైన వాటిని ఆవిరిపై ఉడికించాలి. రోల్స్ చల్లారాక, ఒక్కోదాన్ని నాలుగైదు ముక్కలుగా కట్ చేసి పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు స్టౌ ఆన్ చేసి, ప్యాన్ పెట్టి నూనె పోయాలి. అది వేడెక్కాక... జీలకర్ర, ఆవాలు, నువ్వులు, ఇంగువ వేయాలి. ఇప్పుడు కట్ చేసుకున్న రోల్ ముక్కలను అందులో ఫ్రై చేయాలి. వేడిగా ఉన్నప్పుడు వీటిని ఏదైనా చట్నీతో సర్వ్ చేసుకోవచ్చు.

నిర్వహణ: **నిఖిత నెల్లుట్ల**

స్వీట్ పనియారం

కావలసినవి: ఇడ్లీ పిండి – 2 కప్పులు, బెల్లం తురుము – 6–8 టేబుల్ స్పూన్లు, ఎండు కొబ్బరి తురుము – అర కప్పు, ఉప్పు – చిటికెడు, యాలకుల పొడి – అర టీ స్పూన్, నూనె – సరిపడా

తయారీ: ఓ బౌల్‌లో ఇడ్లీ పిండి, బెల్లం తురుము, ఎండు కొబ్బరి తురుము, ఉప్పు, యాలకుల పొడి వేసి బాగా కలపాలి. బెల్లం కారణంగా మిశ్రమం కాస్తంత రంగు మారుతుంది. ఇప్పుడు పొంగనాల బాణీలోని మౌల్డ్స్‌కు నూనె రాయాలి. ఆపైన అందులో పిండి మిశ్రమాన్ని వేసి, కొద్దిగా నూనెను వాటిపైనా చల్లాలి. ఆ బాణీని స్టౌపై పెట్టి, ఆన్ చేయాలి. అవి కాస్తంత ఎర్రగా మారగానే... స్పూన్‌తో వాటిని తిప్పాలి. అలా రెండువైపులా ఫ్రై అయ్యాక స్టౌ ఆఫ్ చేయాలి. వీటిని పిల్లలకు స్నాక్స్‌గా పెడితే... ఆవురావురమని తింటారు.

మబ్బులతో మాట్లాడవచ్చు!

మంచుకొండల మనోహర సోయగాలు... మైమరపించే పచ్చని వనాల సొగసులు... గుర్రపు జీను ఆకారంలో ఉన్న కొండల మీద వెలసిన అందమైన ఊరు అల్మోరా. అక్కడి కొండల మీదకు వెళ్లి చూస్తే మబ్బులు చేతికందుతాయా అనిపిస్తాయి. ఊరికి ఇరువైపులా పారే కోసీ, సుయాల్ నదుల జలకళ నయనానందం కలిగిస్తుంది. ఇక్కడి కొండలపై కనిపించే ‘కిల్మోరా’ మొక్క కారణంగా ఈ ఊరికి అల్మోరా అనే పేరు వచ్చింది. ఇక ఇక్కడి పురాతన ఆలయాల శిల్పసౌందర్యాన్ని చూసి తీరాల్సిందే.

ఏం చూడాలి?

● హిమగిరి సొగసులను తనివితీరా చూసి ఆస్వాదించేందుకు పర్యాటకులు ఎక్కువగా ఇక్కడకు వస్తుంటారు. ఉత్తరాఖండ్ రాష్ట్రంలో సముద్ర మట్టానికి దాదాపు ఆరువేల అడుగుల ఎత్తున ఉండే అల్మోరాలో వేసవిలోనూ వాతావరణం చల్లగా ఉంటుంది.

● అల్మోరా పట్టణంలోను, సమీప పరిసర ప్రదేశాల్లోనూ సుప్రసిద్ధ పురాతన ఆలయాలు చాలానే ఉన్నాయి. కాసర్‌దేవి, నందాదేవి, జాఖన్‌దేవి, పాతాళదేవి, చితాయి గోలుదేవత, బనరీదేవి వంటి పురాతన శాక్తేయ ఆలయాలకు సుదూర ప్రాంతాల నుంచి కూడా పర్యాటకులు వస్తూ ఉంటారు.

● దేశంలో అతి తక్కువగా కనిపించే సూర్యదేవాలయాల్లో ఒకటి అల్మోరాకు చేరువలోని కటార్‌మల్ గ్రామంలో ఉంది. కట్యూరి వంశానికి చెందిన కటారమల్ క్రీస్తుశకం తొమ్మిదో శతాబ్దిలో నిర్మించిన ఈ ఆలయ కుడ్యాలపై కనిపించే శిల్పకళా సంపద సందర్శకులను ఆకట్టుకుంటుంది.

● అల్మోరాకు చేరువలోని చితాయి గ్రామంలో గోలుదేవత ఆలయానికి వచ్చే భక్తులు ఇక్కడి అమ్మవారికి తమ కోరికలను దరఖాస్తులుగా సమర్పించుకుంటారు. అవి తీరితే తిరిగి ఇక్కడకు వచ్చి, తీరిన కోరికకు గుర్తుగా ఆలయ ప్రాంగణంలో గంటలు కడతారు.

● అల్మోరా చేరువలోని పాండుఖోలి మరో ప్రసిద్ధ ఆలయం. లాక్షాగృహ దహనం తర్వాత దుర్యోధనుడి బారి నుంచి తప్పించుకోవడానికి పాండవులు కొన్నాళ్లు ఇక్కడ తలదాచుకున్నారని ప్రతీతి.

● అల్మోరాలోనే పుట్టిపెరిగిన స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు, ఉత్తరప్రదేశ్ తొలి ముఖ్యమంత్రి గోవిందవల్లభ్ పంత్ జ్ఞాపకార్థం ఇక్కడ ఆయన పేరిట నిర్మించిన మ్యూజియంలోని పురాతన వస్తువులను, కళాఖండాలను చూసి తీరాల్సిందే.

● ఇక్కడకు చేరువలోని లఖుడియా ప్రాంతంలోని కొండగుహలలో చరిత్రపూర్వయుగం నాటి కుడ్యచిత్రాలు ఇక్కడి పురాతన నాగరికతకు ఆనవాళ్లుగా నేటికీ నిలిచి ఉన్నాయి.

● అల్మోరాలోని కొండ శిఖరాలపై ఉన్న జీరోపాయింట్, బ్రైట్ ఎండ్ కార్నర్ వంటి ప్రదేశాలకు చేరుకుని సూర్యాస్తమయ దృశ్యాలను, చుట్టుపక్కల కనిపించే దట్టమైన అడవుల పచ్చదనాన్ని తిలకించడం పర్యాటకులకు మధురానుభూతినిస్తుంది.

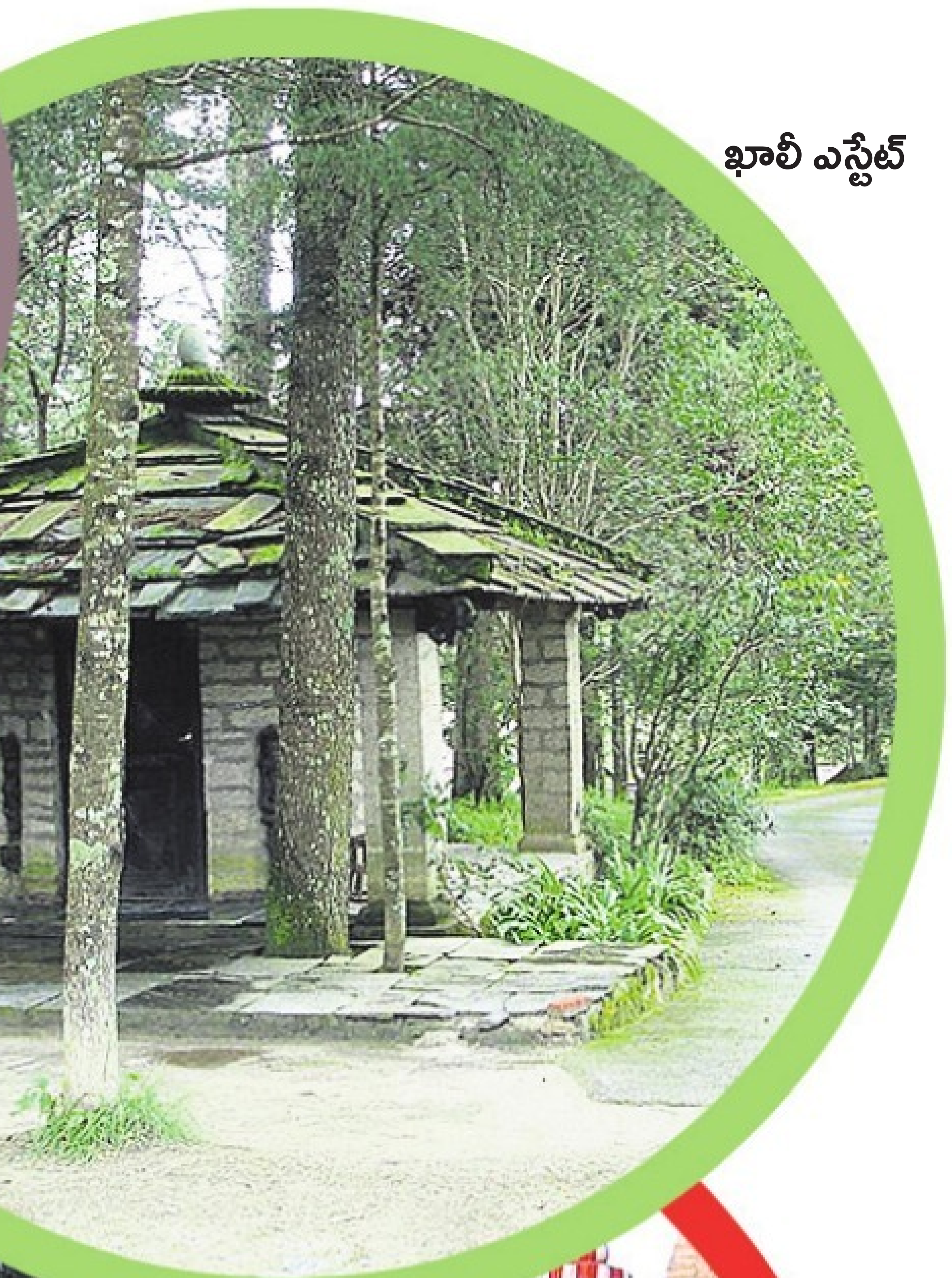
● ఇక్కడకు చేరువలోని బిన్సార్ వన్యప్రాణుల అభయారణ్యంలో విహరిస్తూ ఇక్కడ సంచరించే అరుదైన వన్యప్రాణులను తిలకించవచ్చు. పులులు, చిరుతలు, జింకలు వంటి అరుదైన జంతువులతో పాటు రకరకాల అరుదైన పక్షులు కూడా ఇక్కడ కనిపిస్తాయి.

చితాయి
గోలు దేవత ఆలయం

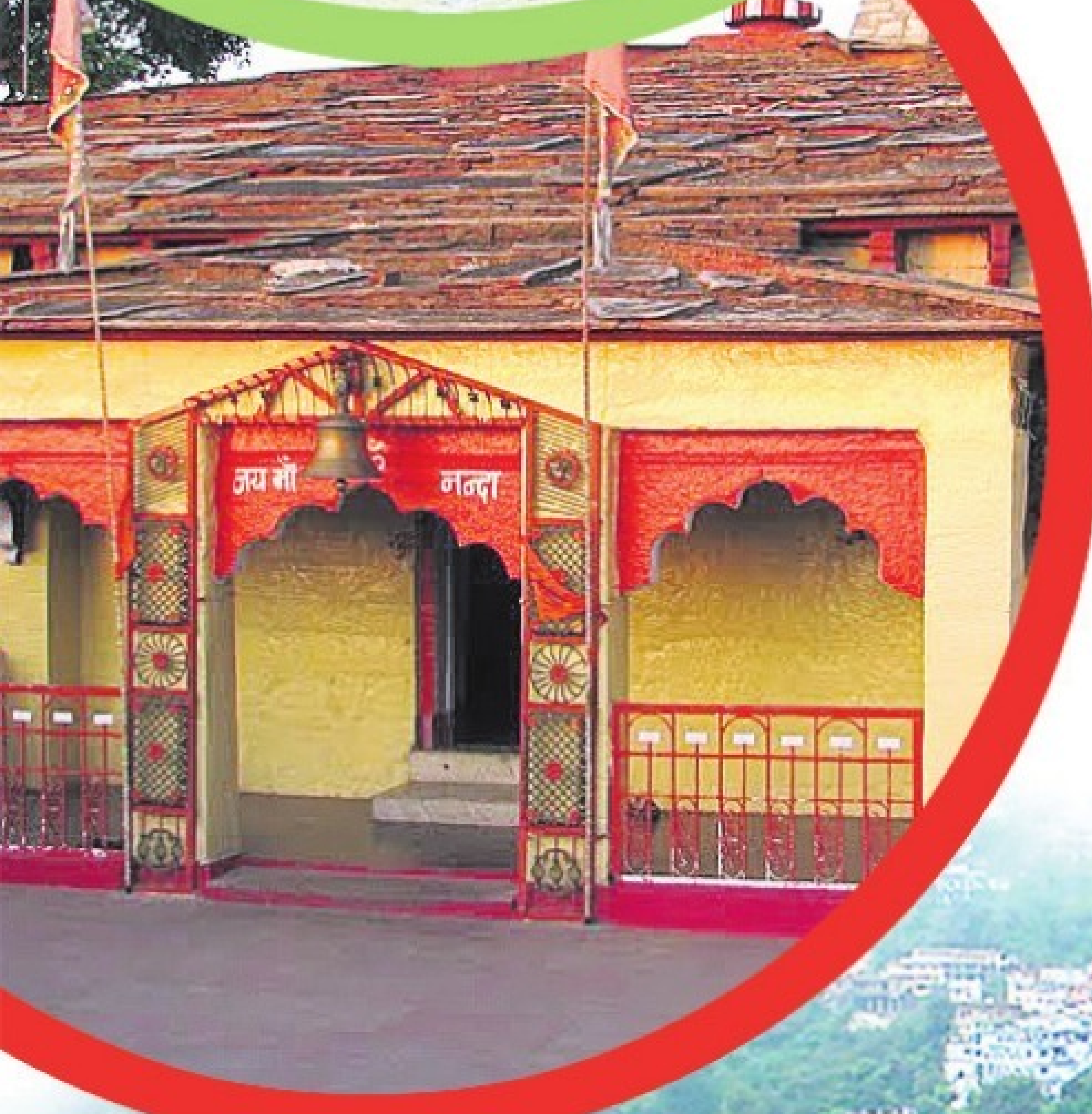
నందాదేవి
ఆలయం

కటార్‌మల్ సూర్య దేవాలయం

గోవిందవల్లభ్ పంత్ మ్యూజియం



ఖాలీ ఎస్టేట్



ఏం చేయాలి?

● ప్రకృతి సౌందర్యాన్ని తిలకిస్తూ ప్రశాంత వాతావరణంలో గడపాలనుకునే పర్యాటకులకు ఇది పూర్తిగా అనువైన ప్రదేశం. ఇక్కడి హోటళ్లలో, రిసార్టుల్లో ఎక్కడ బస చేసినా ఆరుబయటకు చూస్తే కనుచూపు మేర చుట్టూ పరుచుకున్న పచ్చదనం, సుదూరాన మంచుకొండల ధవళకాంతులు కనువిందు చేస్తాయి.

● పర్వతారోహకులకు ఇక్కడి కొండలు సవాలుగా నిలుస్తాయి. ట్రెక్కింగ్‌పై ఆసక్తి గల ఔత్సాహిక పర్యాటకులు ఇక్కడి కొండలపైకి ఎక్కి ప్రకృతి సౌందర్యాన్ని ఆస్వాదించేందుకు ఉవ్విళ్లూరుతారు.

● ఆలయ సందర్శనంపై ఆసక్తిగల పర్యాటకులకు ఇక్కడ అడుగడుగునా కనిపించే అత్యంత పురాతన ఆలయాలు, ఆ ఆలయాల్లోని ఆచార వ్యవహారాలు ఆకట్టుకుంటాయి.

● అల్మోరాలోను, ఇక్కడి పరిసరాల్లోని గోవిందవల్లభ్ పంత్ మ్యూజియం, కుమావో రెజిమెంటల్ మ్యూజియం, జగేశ్వర్ ఆర్కియాలాజికల్ మ్యూజియం వంటివి చూసి తీరాల్సిందే. వీటిలో భద్రపరచిన పురాతన వస్తువులు, కళాఖండాల ద్వారా ఇక్కడి ప్రాచీన నాగరికతా వికాసాన్ని ఆకళింపు చేసుకోవచ్చు.

ఏం కొనాలి?

● మంచుకొండలకు చేరువగా ఉండటంతో అల్మోరాలో ఊలు దుస్తుల వాడకం ఎక్కువ. ఇక్కడి నేతగాళ్లు ప్రత్యేకంగా తయారు చేసిన స్వెట్టర్లు, మఫ్లర్లు, శాలువలు వంటి ఊలు దుస్తులు ఇక్కడ చౌకగా దొరుకుతాయి.

● అల్మోరా రాగి వస్తువులకు కూడా ప్రసిద్ధి పొందిన ఊరు. ఇక్కడి కళాకారులు రాగితో తయారు చేసిన పాత్రలు, సంప్రదాయ కళాకృతులు, విగ్రహాలు వంటివి సరసమైన ధరలకే దొరుకుతాయి.

● ఇక్కడ ప్రత్యేకంగా దొరికే సింగొరా, బాల్ మిఠాయి వంటి నోరూరించే మిఠాయిలను కూడా కొనుక్కోవచ్చు.

ఎలా చేరుకోవాలి?

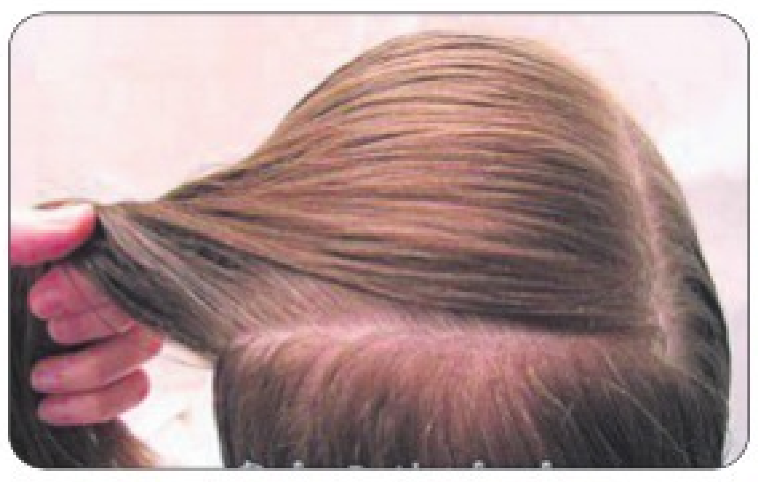
● దూర ప్రాంతాల నుంచి విమానాల్లో వచ్చేవారు డెహ్రాడూన్‌లో దిగాల్సి ఉంటుంది. అక్కడి నుంచి నేరుగా రోడ్డు మార్గంలో బస్సులు లేదా ట్యాక్సీల ద్వారా అల్మోరా చేరుకోవచ్చు.

● రైళ్లలో వచ్చేవారు అల్మోరాకు సమీపంలోని కఠ్‌గోదాం స్టేషన్‌లో దిగాల్సి ఉంటుంది. అక్కడి నుంచి బస్సులు లేదా ట్యాక్సీల ద్వారా చేరుకోవచ్చు.

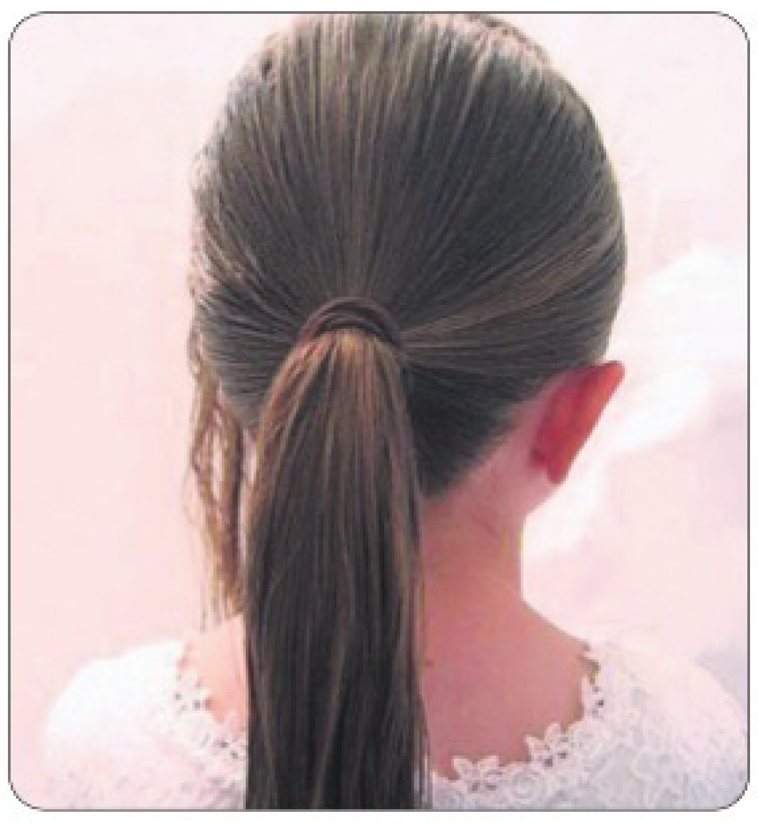
● ఉత్తరాదిలో ఢిల్లీ, చండీగఢ్ వంటి నగరాలతో పాటు ఉత్తరాఖండ్‌లోని దాదాపు అన్ని పట్టణాల నుంచి అల్మోరా వరకు నేరుగా బస్సు సౌకర్యం అందుబాటులో ఉంటుంది.

ఇది నాటెడ్ బన్ అప్‌డూ హెయిర్ స్టయిల్. దీన్ని చూస్తే... చాలా ముచ్చటగా.. అందంగా కనిపిస్తుంది. జుత్తు ఒత్తుగా ఉన్నవాళ్లు దీన్ని వేసుకుంటే ఆ అందమే వేరు. పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు ఈ బన్ అందరికీ సూట్ అవుతుంది. అంతేనా ఇది ఏ డ్రెస్సుల మీదికైనా నప్పుతుంది. ఇందులో మామూలు జడ అల్లికతో పాటు ముడుల అల్లిక (నాటెడ్ హెయిర్) కూడా ఉంటుంది. వాటి వల్లే ఈ కొప్పు కొత్తగా కనిపిస్తుంది. ఈ హెయిర్ స్టయిల్‌ను మీకూ వేసుకోవాలని ఉందా? అయితే... ఎలాగో చూద్దాం...

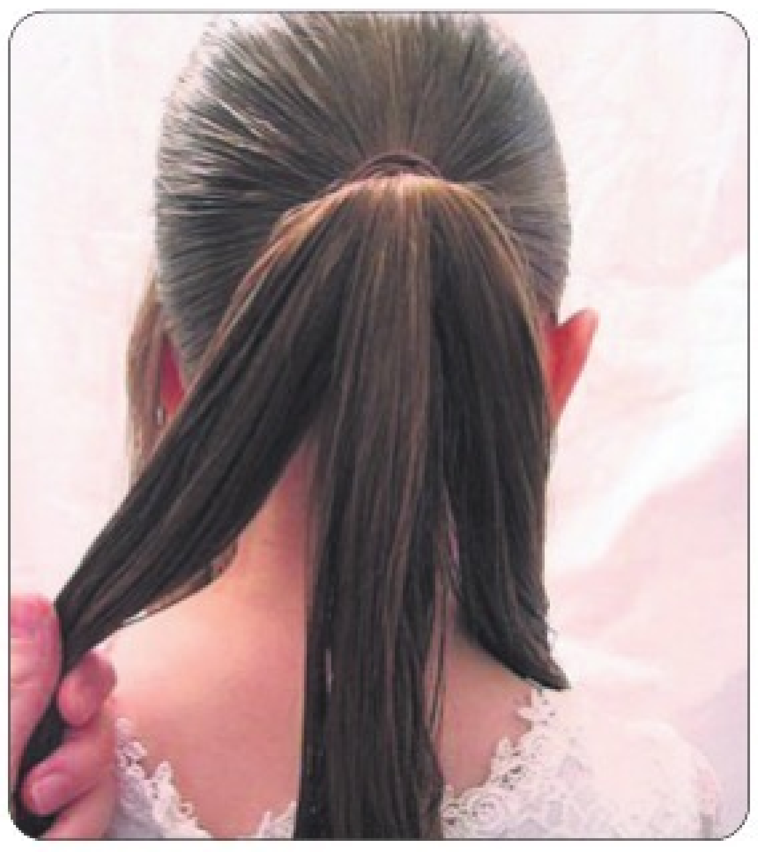
నాటెడ్ బన్ అప్‌డూ



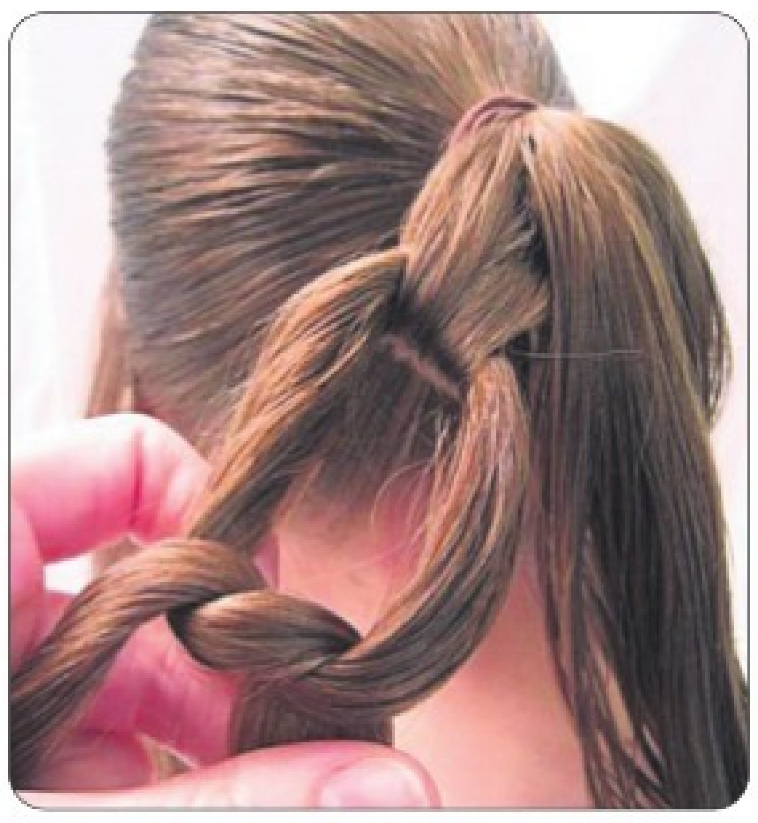
1 జుత్తును చిక్కులు లేకుండా దువ్వుకోవాలి. తర్వాత కుడి చెవి వైపున పాపిట తీసి, నడి నెత్తి దగ్గర జుత్తును రెండు భాగాలుగా చేసుకోవాలి.



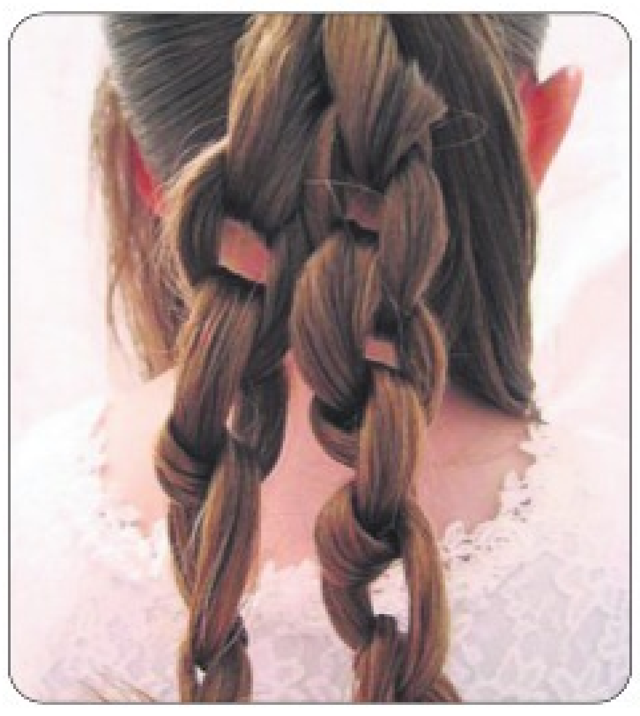
2 ఇప్పుడు ఫొటోలో కనిపిస్తున్న విధంగా... నుదుటి పై భాగంలోని జుత్తును పక్కన పెట్టి, మిగిలిన భాగానికి రబ్బర్ బ్యాండ్ పెట్టి పోనీ వేసుకోవాలి.



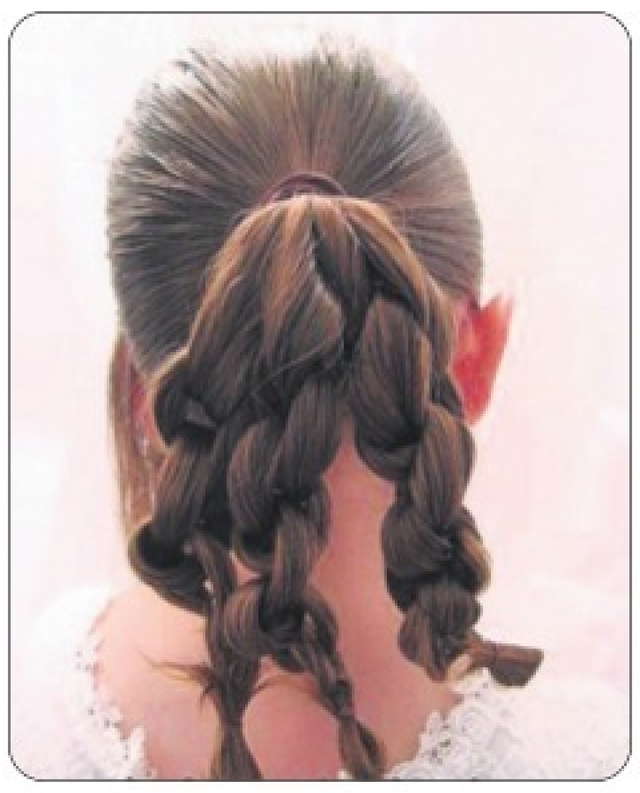
3 పోనీని ఓసారి స్ప్రే చేసుకుంటూ దువ్వుకొని, దాన్ని మూడు భాగాలుగా చేసుకోవాలి.



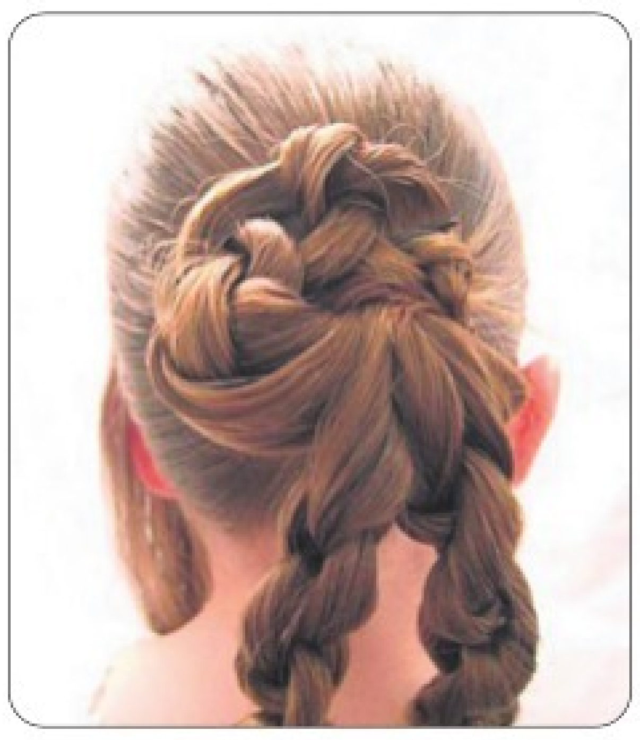
4 ముందుగా పోనీలోని ఒక భాగాన్ని తీసుకొని, దాన్ని రెండు పాయలుగా చేసి ఫొటోలో కనిపిస్తున్న విధంగా ఒకదాని తర్వాత మరొక ముడిని వేసుకుంటూ పోవాలి. చివరి వరకూ ముళ్లు వేసి, బ్యాండ్ పెట్టేయాలి.



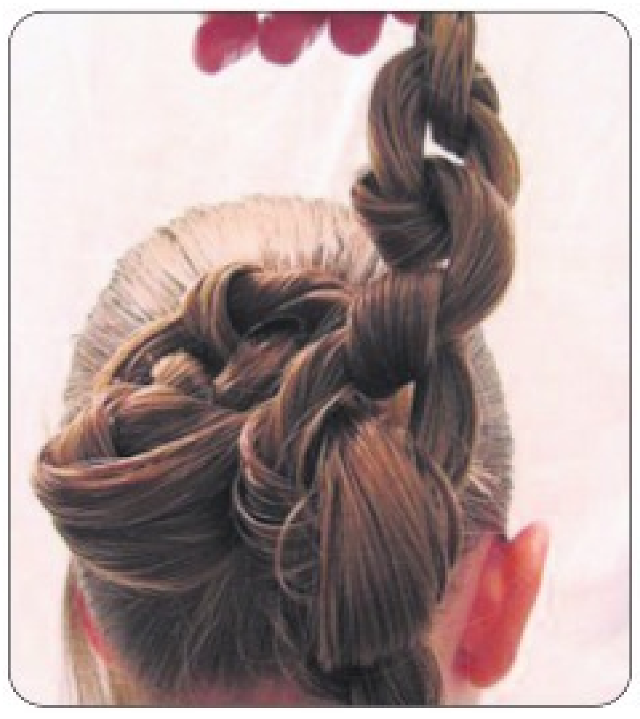
5 తర్వాత రెండో భాగాన్ని కూడా పైన చెప్పిన విధంగా ముళ్లు వేసుకుంటూ పోవాలి.



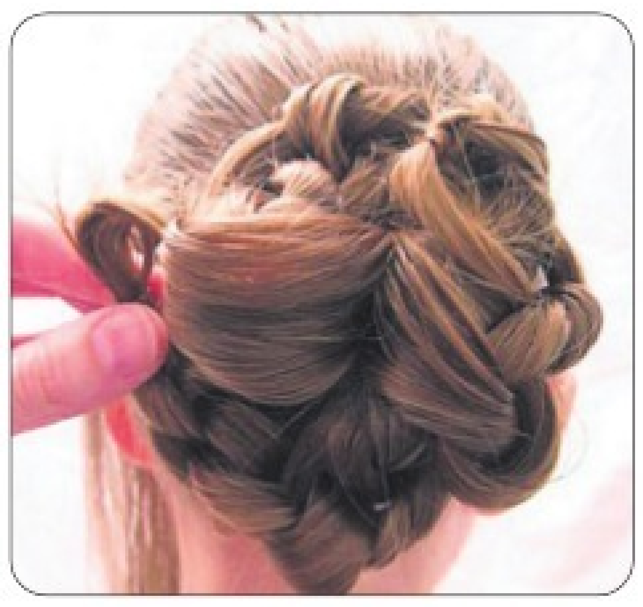
6 ఇప్పుడు మిగిలిన ఆఖరి భాగాన్ని కూడా రెండు పాయలుగా చేసి ముళ్లు వేసి, చివరికి బ్యాండ్ పెట్టాలి.



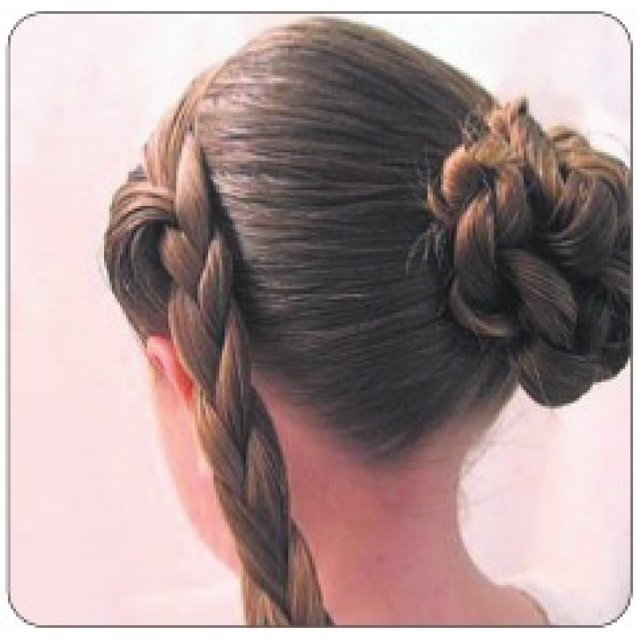
7 ఆపైన మొదటి జడ (ముళ్లు వేసిన భాగం)ను గుండ్రంగా చుట్టి కొప్పులా చేసి, చివర్లకు స్లైడ్స్ పెట్టాలి.



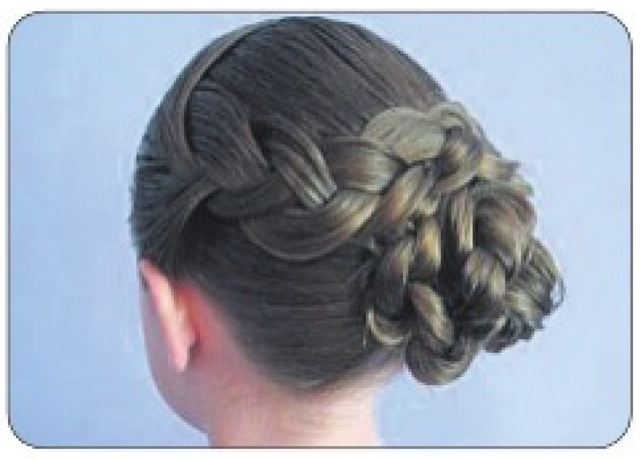
8 రెండో జడను కూడా పై కొప్పు చుట్టూ చుట్టి, స్లైడ్స్ పెట్టుకోవాలి.



9 చివరగా మిగిలిన మూడో జడను పై విధంగానే చేయాలి.



10 మొదట దువ్వుకొని పక్కన పెట్టుకున్న జుత్తును ఎడమవైపుకు తీసుకొచ్చి, మూడు పాయలుగా చేసి కొంచెం లూజుగా అల్లుకోవాలి.



11 దాన్ని కూడా ఆ కొప్పు చుట్టూ చుట్టి, అవసరమున్న చోట స్లైడ్స్ పెట్టాలి. అంతే ఎంతో అందమైన బన్ మీ సొంతం.

డిజైనర్ లెహెంగా!

శ్రావణ మాసంలో సంప్రదాయ వేడుకలు ఎక్కువే. ఈ సమయంలో సంప్రదాయ దుస్తుల వైపే మగువల మనసు మళ్లుతుంది. డిజైనర్ లెహెంగా ధరించాలనుకున్నా ఖర్చు గురించి వెనకడుగువేస్తుంటారు. కొద్దిగా శ్రద్ధ పెడితే డిజైనర్ లెహెంగా మీరే సొంతంగా రూపొందించుకోవచ్చు.

పెద్ద అంచు ఉన్న చీర లేదా విడిగా తీసుకున్న క్లాత్ అయినా లెహెంగా కోసం ఎంచుకోవచ్చు. ఎంచుకున్న మెటీరియల్‌ని ఈ క్రింది విధంగా డిజైన్ డ్రాఫ్ట్ చేసుకోవాలి. తర్వాత కట్ చేసి, కుట్టాలి.

కొలతలు ఇంచులలో...

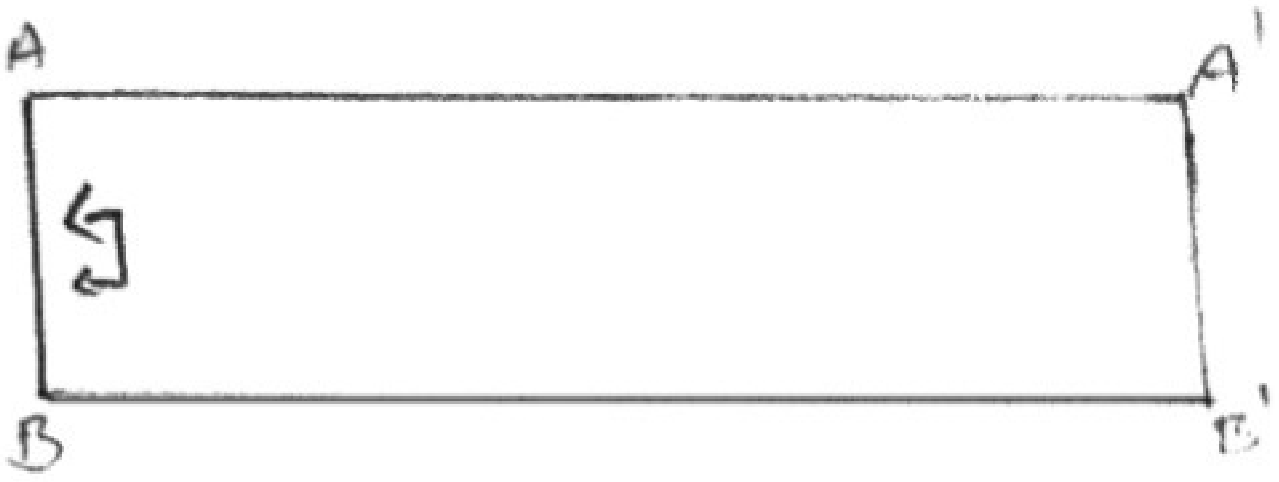
నడుము కొలత	హిప్ కొలత	లెహెంగా పొడవు
31	36	39
32	38	40
34	40	40
36	42	40
38	44	40
40	46	41
42	48	41

మనీషా
డిజైనర్

నిర్వహణ:
ఎన్.ఆర్

కర్టెసీ: ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డిజైన్ ఇన్నోవేషన్ (ఐడిఐ) , హైదరాబాద్
www.idi.co.in

బెల్ట్ పార్ట్ డ్రాఫ్టింగ్:

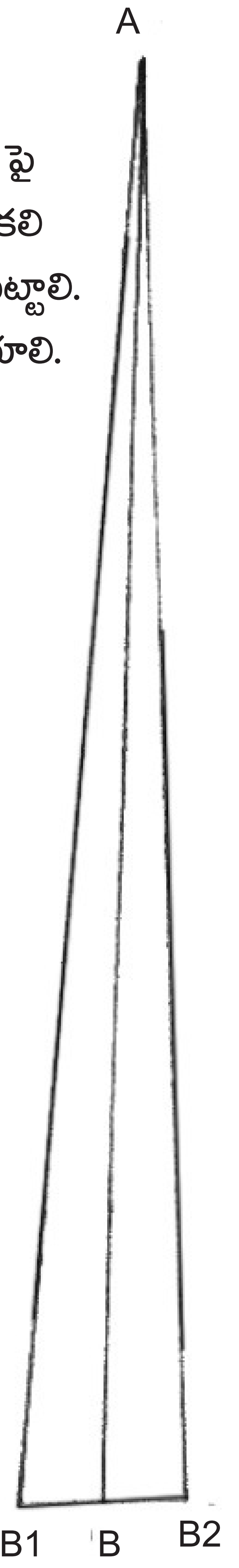


- AB = బెల్ట్ పొడవు = 3 ఇంచులు
- AA1 = నడుము కొలత / 2
- BB1 = హిప్ రౌండ్ / 2

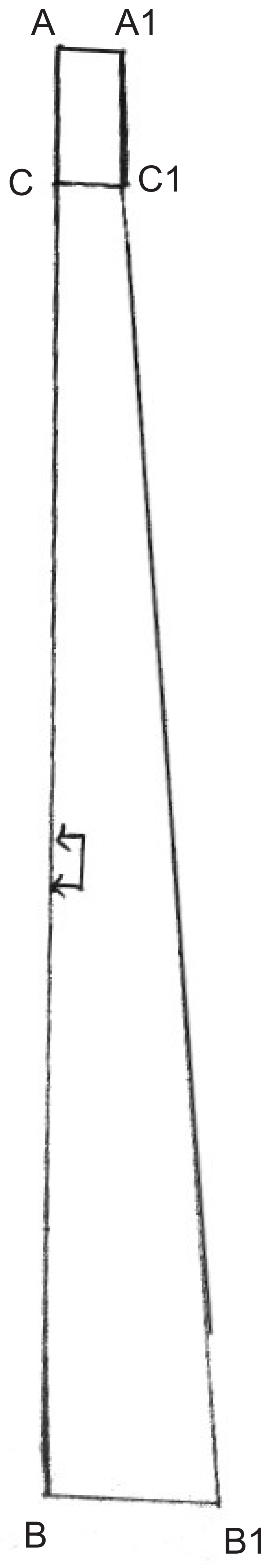
కలి పార్ట్:

- AB = పొడవు – 10 ఇంచులు
- BB1 = BB2 = 2 ఇంచులు

నోట్: ఫ్లెయిర్ పార్ట్ ప్యానెల్స్ అన్నీ పై భాగంలో జత చేయాలి. తర్వాత కలి భాగం జత చేసి, బెల్ట్ భాగాన్ని కుట్టాలి. చివరగా అంచుభాగాన్ని జతచేయాలి.



ఫ్లెయిర్ పార్ట్:



- ప్యానెల్స్ సంఖ్య – 16
- AB = పొడవు (నడుము నుంచి ఫ్లోర్ లెవల్ వరకు బెల్ట్ లెంగ్త్ కూడా కలుపుకొని) AC = 3 ఇంచులు
- AA1 = హిప్ రౌండ్/ప్యానెల్ సంఖ్య/ 2 (ప్యానెల్స్ సంఖ్య పెంచుకోవడం, తగ్గించుకోవడం చేయవచ్చు)
- CC1 = హిప్ రౌండ్ / ప్యానెల్స్ సంఖ్య /2
- BB1 = వాల్యూమ్ ఇంచులలో (కింది అంచు భాగం)/ ప్యానెల్స్ సంఖ్య / 2

నోట్:

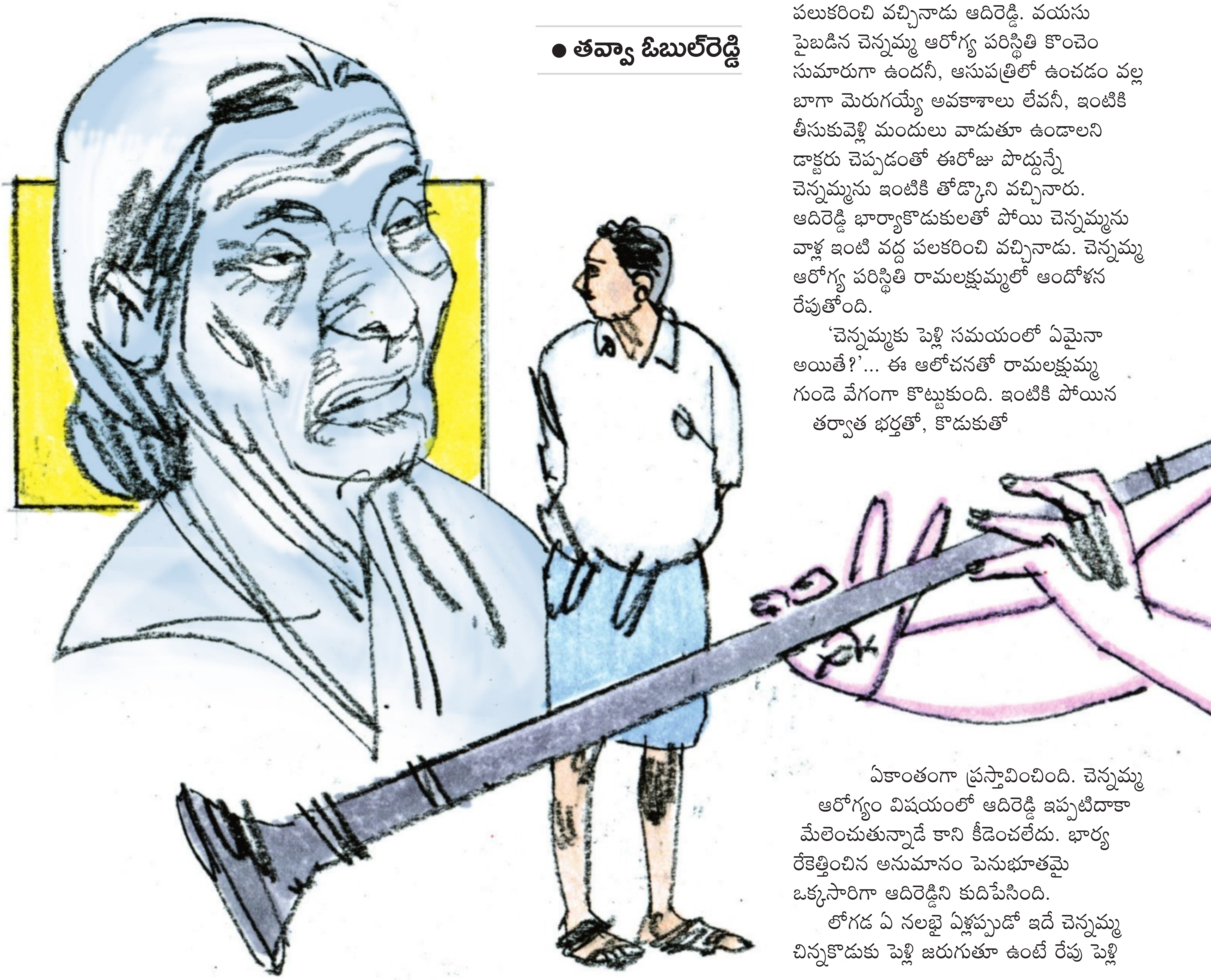
వాల్యూమ్ ఇంచులలో...

- మీటర్ ఫ్యాబ్రిక్ వెడల్పు = 40 ఇంచులు
- వాల్యూమ్ 4 మీటర్లు అనుకుంటే.. 4 మీటర్లు X 40 ఇంచులు = 160 ఇంచులు
- BB1 = (160 ఇంచులు/16 ప్యానెల్స్)/2 అన్ని ప్యానెల్స్ ఒకే విధంగా ఉండేలా జాగ్రత్తపడాలి.
- 16 ప్యానెల్స్ లెక్క ఇది. ప్యానెల్స్ పెంచాలనుకుంటే దానికి తగిన డ్రాఫ్టింగ్ ఇదే మోడల్‌లో చేసుకోవాలి.

• ప్రత్యేక ప్రశంసకు ఎంపికైన కథ

సూతకం

• తవ్వా ఓబుల్‌రెడ్డి



రెడ్డేరోళ్ల ఆదిరెడ్డి ఇంటిముందు బ్యాండు మేళాలు ఉన్నట్టుండి మోగడంతో జనం సందడిగా గుమిగూడినారు. రేపు దగ్గరలోని టవున్లో ఆదిరెడ్డి కొడుకు విష్ణుది పెళ్లి. పెళ్లికి ముందు జరిపే దాసర్ల కార్యం ఆదిరెడ్డి ఇంట్లో జరుగుతోంది.

దాసర్ల కోసం కుండలూ, బానలు తెచ్చి రామస్వామి దేవళం ముందు ఆవరణలోని వేపచెట్టు కింద పెట్టి సున్నపు నీళ్ల కలిపిన గుడ్డతో వాటిపై తెల్లటి పట్టెలు గీస్తున్నాడు కుమ్మరిశెట్టి. ఆడోళ్లంతా అక్కడ చేరి సాంగెపు పనులు చక్కబెడుతూ చతుర్లు విసురుకుంటున్నారు. సారేకాలు, నవ్వులతో దేవళం దగ్గర సందడి సందడిగా ఉంది. పెళ్లి ఆదివారం నాడు కావడంతో మామూలుగా శనివారం నాడు జరుపుకునే దాసర్లు పెళ్లికి ముందురోజే పడినాయి. రెండు సాంగ్యాలూ వరుస దినాల్లో రావడమనేది చుట్టపక్కాలకు సౌకర్యమే అయినా ఆదిరెడ్డి మాత్రం పెళ్లి పనులతో సతమతమైపోతున్నాడు. దాయాదులు జమకూడినా ఇలా కనపడి అలా మాయమైపోతున్నారే తప్ప ఫలానా పని పూర్తిగా చేసినట్టు ఆదిరెడ్డికి అనిపించటం లేదు.

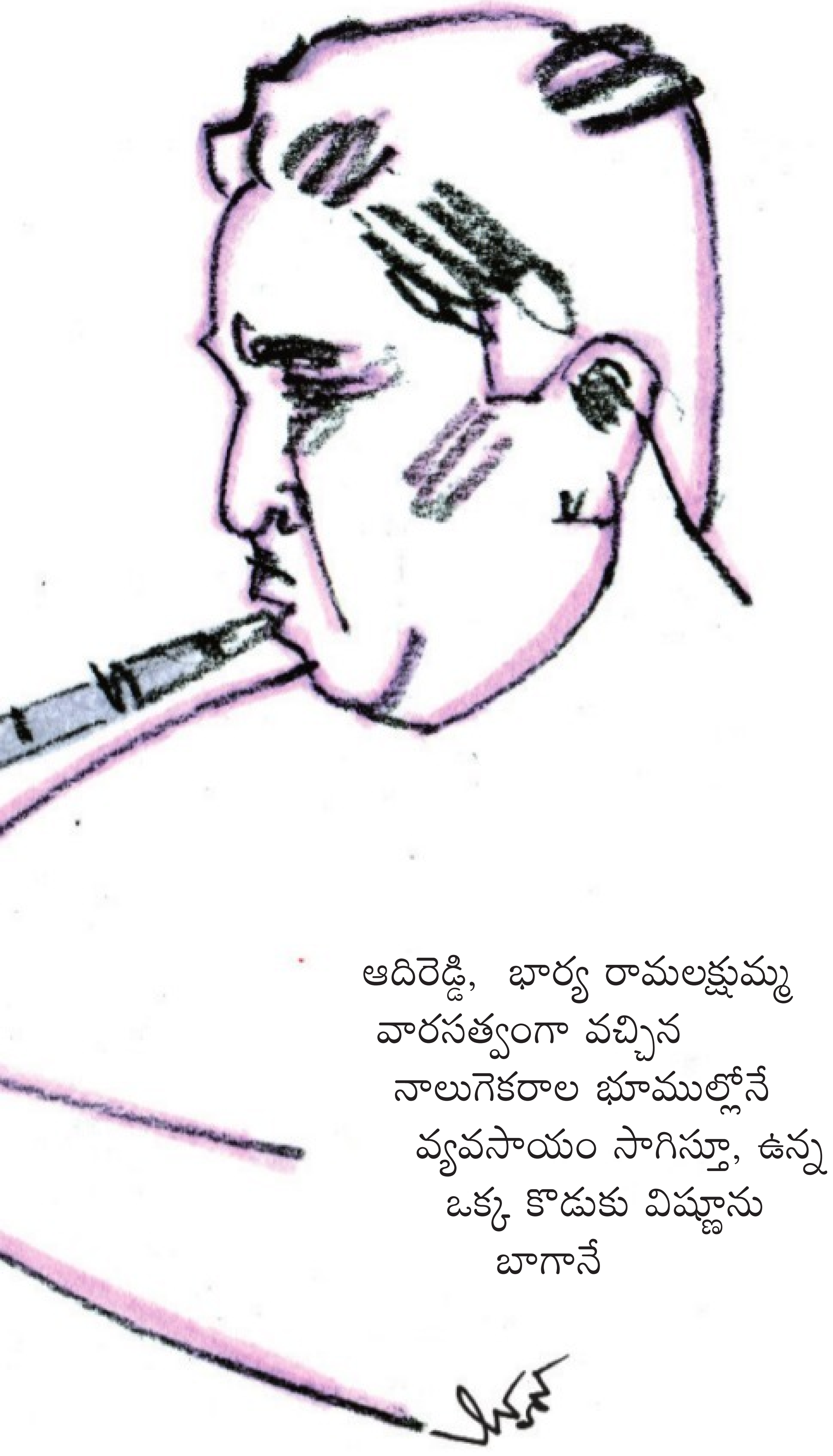
రెడ్డేరోళ్ల ఇళ్లల్లో మంచి జరిగినా, చెడ్డ జరిగినా దగ్గరుండి అన్ని సాంగ్యాలను నడిపించే పెద్దదిక్కైన చెన్నమ్మ మాంచి పెళ్లి సమయంలో పాలెమాలడంతో ఆదిరెడ్డిలో దిగులు రేపుతోంది. ఊపిరి సలపని పెళ్లి పనులు ఆ దిగులును అణచేస్తున్నాయి. చెన్నమ్మ కుటుంబానికి, ఆదిరెడ్డి కుటుంబానికి దాయాది సంబంధం ఉంది. చెన్నమ్మకు ఎనభై ఏళ్లు దాటి ఉంటాయి. జీవితాంతం ఇటు ఇంట్లో పనుల్నీ, అటు చేలల్లో పనుల్నీ ఒంటిచేత్తో చేసినట్టుగా సునాయాసంగా చేస్తూ వచ్చింది చెన్నమ్మ. యాభై మంది కూలోళ్లకు ఒక్కతే సంగటి గెలికి గంపలకు వేసేదనీ, కపిల పారకంతో పదెకరాలకు నీళ్ల మడవలు కట్టేదనీ, చెన్నమ్మ గురించి ఊళ్లోవాళ్లు చెప్పుకుంటూ ఉంటారు. పెళ్లిళ్లల్లో, ఇతర శుభకార్యాల్లో ఆచారాల ప్రకారం సాంగ్యాలను నడిపించడంలో చెన్నమ్మకు ఎవరూ సాటిరారని కూడా పేరు. ఉబ్బసంతో మంచం పట్టిన చెన్నమ్మకు వారం కిందట పాలెమాలిక ఎక్కువ కావడంతో కొడుకు సుబ్బారెడ్డి టవున్లోని ఆసుపత్రిలో చేర్పించినాడు. పెళ్లి పనుల్లో తిరుగుతూనే ఆసుపత్రికి పోయి చెన్నమ్మను పలుకరించి వచ్చినాడు ఆదిరెడ్డి. వయసు పైబడిన చెన్నమ్మ ఆరోగ్య పరిస్థితి కొంచెం సుమారుగా ఉందనీ, ఆసుపత్రిలో ఉంచడం వల్ల బాగా మెరుగయ్యే అవకాశాలు లేవనీ, ఇంటికి తీసుకువెళ్లి మందులు వాడుతూ ఉండాలని డాక్టరు చెప్పడంతో ఈరోజు పొద్దున్నే చెన్నమ్మను ఇంటికి తోడ్కొని వచ్చినారు. ఆదిరెడ్డి భార్యాకొడుకులతో పోయి చెన్నమ్మను వాళ్ల ఇంటి వద్ద పలకరించి వచ్చినాడు. చెన్నమ్మ ఆరోగ్య పరిస్థితి రామలక్షుమ్మలో ఆందోళన రేపుతోంది.

'చెన్నమ్మకు పెళ్లి సమయంలో ఏమైనా అయితే?'... ఈ ఆలోచనతో రామలక్షుమ్మ గుండె వేగంగా కొట్టుకుంది. ఇంటికి పోయిన తర్వాత భర్తతో, కొడుకుతో ఏకాంతంగా ప్రస్తావించింది. చెన్నమ్మ ఆరోగ్యం విషయంలో ఆదిరెడ్డి ఇప్పటిదాకా మేలెంచుతున్నాడే కాని కీడెంచలేదు. భార్య రేకెత్తించిన అనుమానం పెనుభూతమై ఒక్కసారిగా ఆదిరెడ్డిని కుదిపేసింది.

లోగడ ఏ నలభై ఏళ్లప్పుడో ఇదే చెన్నమ్మ చిన్నకొడుకు పెళ్లి జరుగుతూ ఉంటే రేపు పెళ్లి

అనంగా ఇట్లనే ఆదిరెడ్డి ‘అబ్బ’ (నాన్నకు నాన్న) చనిపోవడం, ‘సూతకం’ అని పెళ్లి వాయిదా వేసుకుని నెలరోజుల తర్వాత చేసుకున్న విషయం ఆదిరెడ్డికి కొంచెం కొంచెం గుర్తుంది. అయితే ఇప్పటికిప్పుడు చెన్నమ్మకు ప్రాణాపాయం ఉండకపోవచ్చునని డాక్టర్ అన్నట్టుగా చెన్నమ్మ కొడుకు చెప్పిన మాటలు ఆదిరెడ్డిని కొంత స్థిమితపర్చినాయి.

పేరుకు రెడ్డేరింటివాళ్లయినా ఆదిరెడ్డివాళ్ల రెడ్డేరితనం ఒకప్పటి మాట. ఆదిరెడ్డి ముదెబ్బ (నాన్న నాన్నకు నాన్న) మానందిరెడ్డి ఐదూర్లకు రెడ్డితనం వెలగబెట్టినాడు. మానందిరెడ్డి కొడుకు చిన్నపరెడ్డి హయాంలో కోర్టువాజ్యంలో రెడ్డితనం ఇతరులకు పోయింది. తర్వాత రెండు తరాలు గడిచేటప్పటికి వారసులు పెరిగిపోయినారు. కాలం గడిచే కొద్దీ భూములు, ఇళ్ల పంపకాలతో రెడ్డేరింటివారందరూ మామూలు రైతులుగా మారిపోయినారు. ఊర్లో సగం కుటుంబాలు తమ దాయాదులవే. ఇక చుట్టుపక్కల ఊళ్లలో కూడా దాయాదులు చాలామందే ఉన్నారు.



ఆదిరెడ్డి, భార్య రామలక్ష్మమ్మ వారసత్వంగా వచ్చిన నాలుగెకరాల భూముల్లోనే వ్యవసాయం సాగిస్తూ, ఉన్న ఒక్క కొడుకు విష్ణును బాగానే చదివించుకున్నారు. న్యూయార్క్‌లో పెద్ద కంపెనీలో సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్‌గా పనిచేస్తున్నాడు. విష్ణుకు మంచి ఉద్యోగం రావడం, అదీ అమెరికాలో కావడంతో అనేక సంబంధాలతో పెళ్లిళ్ల పేరయ్యలు ఎగబడినారు. ఆ సంబంధాలలో తాసీల్దార్లు, సర్కిల్ ఇన్‌స్పెక్టర్లు, ఇసుక కాంట్రాక్టర్లూ, బ్రాందీ షాపుల ఓనర్లతోపాటు ఒకటీ రెండు టీచర్లు, లెక్చరర్ల కుటుంబాల సంబంధాలు కూడా ఉన్నాయి. రెండు వారాల సెలవు దొరకడంతో నచ్చిన సంబంధం కుదుర్చుకుని, పెళ్లి కూడా చేసుకుని అమెరికాకు తిరిగి వెళ్లాలనే ప్లానింగ్‌తో వచ్చినాడు విష్ణు. రోజుకు రెండు చోట్ల చొప్పున పెళ్లిచూపులు సాగినాయి. మూడు రోజుల కల్లా ఇసుక కాంట్రాక్టర్ గురివిరెడ్డి సంబంధం ఖాయం అయింది. అమ్మాయి ఫర్వాలేదు. బీటెక్ దాకా చదివింది. పెళ్లి చేసుకున్న తర్వాత వారం రోజుల్లో అబ్బాయి ఉద్యోగానికి వెళ్లిపోయినా, తిరిగి రెండు నెలల్లోగా రప్పించి అతనితో పాటు కూతుర్ని అమెరికాకు పంపే ఏర్పాట్లు చేస్తానని అంగీకారం కుదుర్చుకున్నాడు గురివిరెడ్డి. గురివిరెడ్డి అభీష్టాలూ, సూచనల మేరకే ఆదిరెడ్డి పెళ్లి పనులను చక్కబెడుతున్నాడు.

రామస్వామి దేవళం దగ్గర కుమ్మరిశెట్టి సిద్ధం చేసిన మట్టి బానలను పెళ్లింటికి తీసుకువచ్చే వేడుక మొదలయ్యింది. దుప్పటి మూలలను సలుగురూ నాలుగువైపుల పట్టుకుని ఉంటే ఒకరు కర్రతో దుప్పటి మధ్యభాగాన్ని ఛత్రంలా పైకెత్తి పట్టుకున్నారు. ఆ ఛత్రం కింద మట్టి బానలను పట్టుకున్న ఆడవాళ్లు తప్పెట్లు, బ్యాండు మేళాలతో ఆదిరెడ్డి ఇంటికి చేరినారు. బ్యాండు మేళగాళ్లు తమ వాయిద్యాలను ఆపి ఆదిరెడ్డి ఇంటెదురుగా ఉన్న రచ్చబండపై కూర్చున్నారు. పెళ్లి పనుల గురించి ఆదిరెడ్డి ఎవరెవరితోనో ఫోన్లో మాట్లాడుతూనే ఉన్నాడు. మాదిగోళ్లు తప్పెట్లను చంకలకు తగిలించుకుని ఆదిరెడ్డి చుట్టూ నిలబడి తలలు గీరుకోబట్టినారు. వాళ్ల వాలకాన్ని గమనించిన ఆదిరెడ్డి తన బావమరిదిని పిలిచి వీళ్లకు కావాల్సింది చూడమంటూ ‘మందు’ పోసే పనిని అప్పగించినాడు. సిగరెట్టు తీసి వెలిగించుకుని గుండెల నిండా పొగ పీల్చి గాలిలోకి వదుల్తూ ఆలోచనగా ఆకాశంలోకి చూస్తున్నాడు ఆదిరెడ్డి.

దాసర్లుగా ఉండేందుకు పొలిమేర దగ్గరి గొల్లపల్లె నుండి కొందరు మనుషులు వచ్చినారు. తెల్లారినప్పటి నుంచి ఏమీ తినకుండా ఒక్కపొద్దు ఉన్నందువల్లనేమో వాళ్ల ముఖాలు రవ్వంత వాడబారినా తెల్లటి అడ్డపంచెలు కట్టుకుని భుజాలపైన తువ్వాల్లేసుకుని, మెడలో మల్లెపూల దండలతో ఆకర్షణీయంగా కనబడుతున్నారు. వాళ్లంతా షామియానా కింద కుర్చీల్లో కూర్చుని సెల్‌ఫోన్లలో వీడియో గేములు ఆడుకుంటున్నారు. టవున్నుంచి ట్రక్కులో వచ్చిన మంచినీళ్ల క్యాన్లను ఇంటి మొగశాలలో ఒకవారగా పెట్టిస్తోంది రామలక్ష్మమ్మ. పెద్ద పెద్ద బ్యాగులతో టాటా సుమోలో వచ్చిన వీడియోగ్రాఫర్లు, ఫొటోగ్రాఫర్లూ గొడుగులతో, ఫ్లాష్ లైట్లతో ఇళ్లంతా హడావుడిగా తిరుగుతున్నారు.

నల్లమల కొండ నుంచి తెచ్చిన ఆరెకొమ్మను దీపపు కుదురుగా చుడుతున్నాడు చాకలి వీరన్న.

‘మా పిల్లప్పుడు కట్టవల్లో యాడ సూసినా ఆరె చెట్లే ఉండె. బావుల కాడ మర్రి ఆకులు కోసుకోనొచ్చి పెళ్లిళ్లకు ఇస్తరాకులు కుట్టుకుంటాండిరి. రెడ్డేరింటి అండాలూ, గంగాళాలతోనే ఎయ్యి మందికి బువ్వొండుతాండిరి. పరమాన్నమూ, సిత్రాన్నమూ, పప్పన్నమూ ఊరందరికీ పెట్టి, ఆయగాళ్లకు, అడుక్కునేటోళ్లకూ గంపలకు పోసి పంపుతాండిరి. ఆ సలుగు పాటలు ఏమైనాయో? ఆ అల్లెంగుండ్లు ఎట్టబోయినాయో? ఏమైనా ఊళ్లో పెళ్లి సందడి బయట సేసుకుంటే ఎట్టొచ్చాది?’ దాసర్లతో అన్నాడు చాకలి వీరన్న. నిజమే అన్నట్టుగా తలలు ఊపినారు దాసర్లు.

‘ఈ షామియానాలూ, ఈ కుర్సీలూ, బెంచీలూ ఇయ్యన్నీ ఎవరు ఏచ్చాన్నెరు? ఎద్దలకొండన వాసాలు కొట్టకొచ్చి గుంజలు పాతి పైన కానిగాకు, బందెరాకు కప్పి పెద్ద పెద్ద పందిళ్లు ఏచ్చాండిరి. పెళ్లికొచ్చినోళ్లందరూ ఆ పందిళ్ల కింద మంచాలేసుకుని సల్లంగ కూకుంటాండిరి! ఎక్కడెక్కడి సుట్టాలు ఊళ్లోకి రాగానే పందిరి చూసి పెళ్లి ఇల్లు కనుక్కోని సక్కంగ వచ్చాండిరి!’

ఆదిరెడ్డి సెల్‌ఫోనులో ఫంక్షన్ హాలు అద్దె, అడ్వాన్సు గురించి మాట్లాడుతూ ఉన్న మాటలు చాకలి వీరన్న చెవిలో పడినాయి. అప్రయత్నంగా ముక్కున వేలేసుకున్నాడు చాకలి వీరన్న.

‘ఏందబ్బా.. సోమీ.. హాలు కోసం లచ్చె రూపాయలు అడ్మాంచు ఇచ్చినావ్! అద్దె ఎంతబ్బా?’ ఆశ్చర్యంగా అడిగినాడు. ఆదిరెడ్డి

> **రెడ్డేరోళ్ల ఇళ్లల్లో మంచి జరిగినా, చెడ్డ జరిగినా దగ్గరుండి అన్ని సాంగ్యాలను నడిపించే పెద్దదిక్కైన చెన్నమ్మ మాంచి పెళ్లి సమయంలో పాలెమాలడంతో ఆదిరెడ్డిలో దిగులు రేపుతోంది.**

ఫోను పెట్టేసిన వెంటనే మళ్లీ ఫోను రావడంతో తన ఆశ్చర్యాన్ని ముఖంలో అలాగే నిలుపుకుని ఆదిరెడ్డి వైపే చూస్తున్నాడు చాకలి వీరన్న.

ఆదిరెడ్డి ఫోన్‌లో మాట్లాడుతూనే ఉన్నాడు.

'లచ్చెన్నర అడ్వాంసు ఇచ్చినా ఇంగా లెక్క.. లెక్క అంటాండరు.. ఏంది? వంటలు బెమ్మాండంగా ఉండాల. ఏదీ తక్కువ రాకూడదనే రెండున్నర లచ్చెలకు మీకు ఒప్పిచ్చింది. బాగా సేయత్రి. రేపు పెళ్లి అయిపోతానే మిగిలిన లచ్చ ఇచ్చాలే..!' వంటవాళ్లకు చెప్పినాడు ఆదిరెడ్డి.

'వంటల కోసం రొండున్నర లచ్చెలా. ఆ కాలంలో బంగారుకూ, గుడ్డలకే కర్చు. ఈ కర్చులన్నీ యాడియ్. ఏమి కాలమొచ్చెరా దేవుడా!' ఆశ్చర్యంగా దాసర్ల వైపు చూస్తూ అన్నాడు చాకలి వీరన్న. వీరన్న మాటలను ఆదిరెడ్డి కూడా విన్నాడు. 'వంటలకు, ఫంక్షనాల్‌కు నాలుగు లచ్చెలైతాంది. బంగారుకేమి? గుడ్డలకేమి? బస్సులు, కార్ల బాడిగలకేమి? వీడియోలకూ, పోటోలకేమి? పాట కచ్చేరికేమి? లాడ్జీల్లో రూము బాడిగలకేమి? అందరికీ అడ్వాంచులే ఐదు లచ్చెల దాకా ఇచ్చినా!' చాకలి వీరన్న వైపు చూస్తూ లెక్కలు చెబుతున్నట్టుగా అన్నాడు ఆదిరెడ్డి. పెళ్లి ఖర్చుల కింద ఇచ్చిన అడ్వాన్సు మొత్తం లక్షల్లో తేలుతూ ఉండటంతో ఆదిరెడ్డికి చెన్నమ్మ ఆరోగ్య పరిస్థితి గుర్తుకు వచ్చింది.

> **ముసిలామె ఆయుస్సు తీరి చనిపోయిందని, దూరపు దాయాదులు చనిపోతే పూర్వకాలంలో మాదిరి ఈ కాలంలో ఎవరూ పెళ్లిళ్లను వాయిదా వేసుకోవడం లేదనీ, అంటు పాటించకుండా ఉంటే దాయాది సంబంధం అంతటితో తెగిపోతుందంటూ తమ బంధువుల ఇళ్లలో జరిగిన సంఘటనలను ఉదహరించి చెప్పినాడు గురివిరెడ్డి.**

'ఆ ఎన్ని లచ్చెలు పెడ్తే ఏమిలే! గానిగలోదే గంటెడు. ముప్పయ్యో... నలయ్యో గుంజిండ్ల్యా!' అన్నాడు, అప్పుడే అక్కడికొచ్చిన తొాగటోళ్ల వెంకట్రాముడు.

'ఎవరిచ్చాండరు.. బావా ముప్పై.. నలభై... వాళ్లు ఇచ్చిన లెక్క పెళ్లి కర్చులకే సాలక తన్నుక లాడ్తాంటే!' వెంకట్రాముని మాటలకు సమాధానంగా అన్నాడు ఆదిరెడ్డి.

'ఊళ్లో అందరూ అనుకుంటాంటే నేను అంటాండలే సోమీ! అయినా ఇచ్చేది వాళ్లు. తీసుకుండేది నువ్వు. నడిమద్దెన నాకెందుకులే పెద్దరెడ్డీ?' అన్నాడు వెంకట్రాముడు.

వెంకట్రామునికి ఇరవై మగ్గాల దాకా ఉన్నాయి. ఊరి చేనేత సంఘంలో డైరెక్టర్‌గా ఉంటున్నాడు. మంచికీ, చెడ్డకు ఆదిరెడ్డితో కలుస్తూ ఉంటాడు. పెళ్లికి మేలైన పట్టుచీరలనూ, బట్టలనూ దగ్గరుండి తీయించినాడు. కొడుక్కు ఇస్తున్న కట్నం గురించి ఊళ్లోవాళ్లు గొప్పగా చెప్పుకుంటూ ఉండటం ఆదిరెడ్డికి లోలోపల సంతోషం కలిగిస్తోంది. డ్రాయరు జేబులోంచి కొత్త సిగరెట్ ప్యాక్ ఒకటి తీసి సిగరెట్టును వెంకట్రామునికి అందించి, తానూ ఒక సిగరెట్‌ను రెండు వేళ్ల మధ్య పెట్టుకున్నాడు ఆదిరెడ్డి.

వెంకట్రాముడు అగ్గిపెట్టె తీసి ముందుగా ఆదిరెడ్డి సిగరెట్ ముట్టించి తర్వాత తన సిగరెట్ ముట్టించుకున్నాడు. అది చూసి రచ్చబండ మీదున్న మేళగాళ్లు ఒక్కొక్కరుగా వచ్చి ఆదిరెడ్డి చుట్టూ నిలబడినారు. సిగరెట్ ప్యాక్ ఖాళీ అయింది.

చెన్నమ్మ ఆరోగ్యం గురించి వెంకట్రామునితో ప్రస్తావించినాడు ఆదిరెడ్డి. అలాంటి భయం పెట్టుకోవద్దనీ, దాసర్ల కార్యం మొదలుపెట్టమనీ, తాను వెళ్లి చెన్నమ్మ పరిస్థితి విచారించి వస్తానని వెంకట్రాముడు అక్కడ నుండి కదలినాడు. మరో సిగరెట్ ప్యాక్‌ను బయటకు తీసినాడు ఆదిరెడ్డి.

దేవుని గదిలో పూజాసామగ్రి సిద్ధం చేసింది రామలక్షుమ్మ. ఆరె కొమ్మతో చేసిన దీపపు కుదురును తీసుకువచ్చి ఇంట్లో చివరి గదిలో మూలన పాతినాడు చాకలి వీరన్న. నేతిని పోసి వత్తిని ఉంచిన వెడల్పాటి మూకుడు లాంటి ఎర్రమట్టి ప్రమిదను పట్టుకుని బయటకు వచ్చింది రామలక్షుమ్మ. ఇది గమనించిన ఆదిరెడ్డి దాసర్లను కార్యానికి పురమాయించినాడు. దాసర్లు తలవాకిట్లో వరసగా నిలబడినారు. చుట్టాలందరూ గుమిగూడినారు. ఆదిరెడ్డి చిన్నాన్న కొడుకు ఒకరు తలకు తువ్వాలును చుట్టుకుని, ప్రమిదను అరచేతిలో ఉంచుకున్నాడు. రామలక్షుమ్మ ప్రమిదను వెలిగించింది. ప్రమిదను పట్టుకున్న వ్యక్తి 'గోవిందా' అంటూ వెనక్కి నడుస్తూ ఉంటే దాసర్లు కూడా 'గోవిందా' అంటూ చివరి గదిలోని దీపపు కుదురు వైపునకు నడుస్తున్నారు. వెలుగుతున్న ప్రమిదను జాగ్రత్తగా దీపపు కుదురు మీద ఉంచినారు. పెళ్లికొడుకు దీపానికి మొక్కుకుని దేవుని గదిలో టెంకాయకొట్టి పూజ చేసినాడు. ఆదిరెడ్డి కూడా భార్యతో కలిసి పూజలు చేసినాడు. దాసర్లకు విస్తరాకులు పరిచినారు. పరమాన్నం, పప్పన్నం, చారు, మజ్జిగలతో పెళ్లికొడుకుతో పాటు దాసర్లు 'ఒక్కపొద్దు ' చెల్లించినారు. ఈలోగా వంటవాళ్లు గ్యాసు పొవ్వులమీద వంటలను సిద్ధం చేసినారు. భోజనాలకు పిలవడానికి పెళ్లికొడుకు బ్యాండు మేళగాళ్లతో ఊళ్లోకి బయలుదేరినాడు. రామలక్షుమ్మ పరమాన్నం తీసుకువెళ్లి చెన్నమ్మకు ఇచ్చి వచ్చింది. ఊరందరికీ భోజనాలు వడ్డించినారు. ఆయగాళ్లు, అడుక్కునేటోళ్లు కావలిసినంత పెట్టించుకు తిన్నారు. బ్యాండు మేళం వాళ్లకూ, తప్పెట్లోళ్లకూ డబ్బు ఇచ్చి పంపించినాడు ఆదిరెడ్డి.

'దాసర్ల కార్యం అయితే బాగానే జరిగిపోయింది గానీ అసలుదైన పెళ్లి కార్యమే జరగాల్సి ఉంది' చెన్నమ్మను గుర్తు చేసుకుంటూ తనలో తానే అనుకుంటున్నాడు ఆదిరెడ్డి.

ఇంతలో వెంకట్రాముడు వడివడిగా సడుచుకుంటూ ఆదిరెడ్డి దగ్గరికి వచ్చినాడు. చెన్నమ్మకు ఆయాసం ఎక్కువైందని, ఇంట్లోవాళ్లంతా ఆమె మంచం చుట్టూ చేరినారని చెప్పినాడు. భార్యతో కలిసి ఆదిరెడ్డి

చెన్నమ్మ ఇంటికాడికి పరుగులాంటి నడకతో వెళ్లినారు.

మంచంపై పడుకున్న చెన్నమ్మ తీవ్రంగా గస పెడుతూ చిన్నగా మాట్లాడుతోంది. ఆదిరెడ్డినీ, రామలక్షుమ్మనూ చూసి కంటతడి పెట్టుకుంది.

'సావడమైతే... ఇప్పుడే సచ్చిపోవచ్చు గానీ.. బతికేది ఎవరి చేతిలో ఉందిరా నాయనా ఆదిరెడ్డీ!' అంది చెన్నమ్మ. ఒక పక్క చెన్నమ్మ పరిస్థితి, మరోపక్క పెళ్లికోసం ఇచ్చిన లక్షల అడ్వాన్సులూ ఆదిరెడ్డిలో కంపనాలు రేపినాయి. ఆదిరెడ్డి జేబులోని ఫోన్ మోగింది. చెన్నమ్మ ఇంట్లోంచి బయటకు వచ్చినాడు. వియ్యంకుడు గురివిరెడ్డి చేస్తున్నాడు. ఎమ్మెల్యే మనుషులకు రూముల బుకింగ్ గురించి అడుగుతున్నాడు. రూముల వివరాలతో పాటు చెన్నమ్మ చావు బతుకుల సంగతినీ, సూతకం ప్రమాదాన్నీ చెప్పినాడు ఆదిరెడ్డి. తర్వాత అరగంటైనా గడవక ముందే చెన్నమ్మ కన్నుమూసింది. రామలక్షుమ్మ బోరున ఏడ్చుబట్టింది. ఆదిరెడ్డి, పెళ్లికొడుకు, బంధువులు కంటతడి పెట్టుకున్నారు.

ఆదిరెడ్డి ఇంటి ముందు ఆగిన కార్లోంచి గురివిరెడ్డి దిగినాడు. ముసిలామె ఆయుస్సు తీరి చనిపోయిందని, దూరపు దాయాదులు చనిపోతే పూర్వకాలంలో మాదిరి ఈ కాలంలో ఎవరూ పెళ్లిళ్లను వాయిదా వేసుకోవడం లేదనీ, అంటు పాటించకుండా ఉంటే దాయాది సంబంధం అంతటితో తెగిపోతుందంటూ తమ బంధువుల ఇళ్లలో జరిగిన సంఘటనలను ఉదహరించి చెప్పినాడు గురివిరెడ్డి.

అటు టవున్లో పెళ్లిమేళం, ఇటు పల్లెలో చావు మేళం ఒకే సమయంలో మోగినాయి. రెడ్డేరోళ్ల ఇళ్ల మనుషులు రెండు పాయలుగా చీలిపోయినారు.

●

● సందేహం

దాని వల్ల పెళ్లికి ప్రాబ్లమా?

డా॥ వేనాటి శోభ
లీలా హాస్పిటల్
మోతీనగర్,
హైదరాబాద్

● నా వయసు 23. నాకు పీరియడ్స్ టైమ్‌లో బాగా కడుపునొప్పి ఉంటుంది. దానికి కారణమేంటో మీ శీర్షిక ద్వారా తెలుసుకున్నాను. కానీ నాకు రెండు రోజులకు మించి బ్లీడింగ్ అవ్వదు. అప్పుడు కూడా అంతంత మాత్రమే. మా ఫ్రెండ్స్‌కేమో అయిదు రోజులు అవుతుందట. దానివల్ల నాకు పిల్లలు పుట్టడానికి ఏమైనా ప్రాబ్లమ్ అవుతుందా? ఈ మధ్య చాలా భయంగా ఉంటోంది. ఎందుకంటే, మా ఇంట్లో వాళ్లు నాకు పెళ్లి సంబంధాలు చూస్తున్నారు. కాబట్టి నా అనుమానానికి సమాధానం చెప్పండి ప్లీజ్.

- రాధిక, వరంగల్

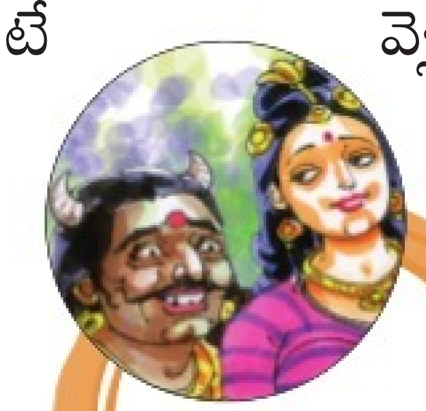
ఆడవారిలో FSH, LH, ప్రొలాక్టిన్, ఈస్ట్రోజన్, ప్రొజెస్టిరాన్, థైరాయిడ్ వంటి అనేక రకాల హార్మోన్లు సక్రమంగా విడుదలవడం జరుగుతుంది. ఒక్కొక్కసారి శరీరతత్వాన్ని బట్టి మూడురోజుల నుంచి ఏడు రోజుల వరకు దాదాపు 50ml నుంచి 80ml వరకు బ్లీడింగ్ అవుతుంది. కొందరిలో అధిక బరువు, పాలిసిస్టిక్ ఓవరీస్, థైరాయిడ్ సమస్య, మానసిక ఒత్తిడి, గర్భాశయం, అండాశయాల సైజు చిన్నగా ఉండటం వంటి ఎన్నో సమస్యల వల్ల హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఏర్పడి బ్లీడింగ్ కొద్దిగానే అయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఇవే సమస్యలు ఉన్నప్పటికీ... కొందరిలో అధికంగానూ బ్లీడింగ్ అవ్వొచ్చు. హార్మోన్ల అసమతుల్యత వల్ల గర్భాశయంలోని పొర సరిగా పెరగకపోవడం వల్ల కూడా బ్లీడింగ్ కొద్దిగా అవ్వొచ్చు. కొంతమందిలో రెండు రోజులే అయినా, బ్లీడింగ్ బాగా అయ్యి ఆగిపోతుంది. దానివల్ల ఇబ్బంది లేదు. మీరు బరువు ఎంత ఉన్నారో రాయలేదు. బరువు మరీ తక్కువ ఉండడం వల్ల కూడా కొందరిలో బ్లీడింగ్ తక్కువ అవ్వొచ్చు. ఒకసారి గైనకాలజిస్టును సంప్రదించి, సమస్య ఎక్కడుందో తెలుసుకోవడానికి CBP, హార్మోన్ల పరీక్షలు, స్కానింగ్ వంటివి చేయించుకొని చికిత్స తీసుకోవచ్చు. అధిక బరువు ఉంటే పరిమిత ఆహారం, వ్యాయామాలు చేసి తగ్గడం వల్ల ఉపయోగం ఉంటుంది. పైన చెప్పిన సమస్యలు ఉండడం వల్ల బ్లీడింగ్ కొద్దిగా అవుతుంటే... పెళ్లైన తర్వాత సాధారణంగా గర్భం దాల్చడానికి ఇబ్బంది అవ్వొచ్చు. కాబట్టి ముందుగానే జాగ్రత్తగా సమస్యకు తగ్గ చికిత్స తీసుకుంటే, తర్వాత ఇబ్బంది ఉండకపోవచ్చు.

కొందరిలో అధిక బరువు, పాలిసిస్టిక్ ఓవరీస్, థైరాయిడ్ సమస్య, మానసిక ఒత్తిడి, గర్భాశయం, అండాశయాల సైజు చిన్నగా ఉండటం వంటి ఎన్నో సమస్యల వల్ల హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఏర్పడి బ్లీడింగ్ కొద్దిగానే అయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి.

● నా వయసు 33. పెళ్లై సంవత్సరం అయింది (లేట్ మ్యారేజ్). మావారు నాకన్నా ఒక్క సంవత్సరం పెద్దవారు. కొన్ని కుటుంబ ఆర్థిక కారణాల వల్ల నాకు పెళ్లి ఆలస్యంగా జరిగింది. నాలుగు నెలల క్రితం పీరియడ్ ఆలస్యంకావడంతో ఇంట్లోనే ప్రెగ్నెన్సీ టెస్ట్ చేసుకున్నాను. పాజిటివ్ అని వచ్చింది. దాంతో డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్తే ప్రెగ్నెన్సీ కన్‌ఫర్మ్ అన్నారు. మూడు నెలల వరకు ఆరోగ్యంగానే ఉన్నాను. కానీ ఈ మధ్య కడుపులో బాగా నొప్పిగా ఉంటోంది. తరచూ వేడి చేస్తోంది. దాంతో అబార్షన్ అవుతుందేమోనని భయంగా ఉంది. ముప్ఫై దాటితే ప్రెగ్నెన్సీ కష్టమంటారు. అలాంటిది నేను ఈ వయసుకు ప్రెగ్నెంట్ అవ్వడం వల్ల లేనిపోని అనుమానాలు కలుగుతున్నాయి. నా నొప్పికి గల కారణాలను చెప్పగలరు.

- స్వప్న, ఒంగోలు

మీరు డాక్టర్ దగ్గర ప్రెగ్నెన్సీ కన్‌ఫర్మ్ చేయించుకున్న తర్వాత నెలనెలా చెకప్‌కు వెళ్లినట్టు లేరు. సాధారణంగా ప్రెగ్నెన్సీ కన్‌ఫర్మ్ అయిన తర్వాత డాక్టర్ దగ్గర నెలనెలా చెకప్ చేయించుకోవాలి. మొదటి గర్భంలో అనేక కారణాల వల్ల 10-15 శాతం మందిలో అబార్షన్లు అయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి. అబార్షన్ అయ్యే వారిలో 30 ఏళ్ల వయసు పైబడిన వారి సంఖ్య ఎక్కువగానే ఉంటుంది. అంతే కానీ తప్పనిసరిగా సమస్యలు ఉంటాయని ఏమీ లేదు. మొదటి రెండు నెలలలో స్కానింగ్ చేయించుకుంటే, గర్భాశయంలో పిండం ఏర్పడిందా లేదా, దానిలో గుండె కొట్టుకోవడం (హార్ట్ బీట్) మొదలైందా లేదా అనే విషయాలు తెలుస్తాయి. తర్వాత మూడో నెల చివరిలో.. అంటే 12 వారాల సమయంలో గర్భంలోని పిండంలో చిన్న చిన్న చేతులు, కాళ్లు, తల, శరీరం ఏర్పడి శిశువు ఆకృతి ఏర్పడుతుంది. ఈ సమయంలో ఎన్‌టీ స్కాన్ చేయించుకుంటే, శిశువులో కొన్ని శారీరక లోపాలు, జన్యులోపాలు ఉంటే, వాటిని గుర్తించే వీలుంటుంది. మొదటి నాలుగు నెలలలో మూత్రంలో, యోనిలో ఇన్‌ఫెక్షన్లు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దాని వల్ల కడుపు నొప్పి రావచ్చు. కడుపులో ఎసిడిటీ, అజీర్తి, గ్యాస్ ఏర్పడటం వల్ల కూడా నొప్పి రావచ్చు. గర్భాశయంలో ఫైబ్రాయిడ్స్ వంటి సమస్యలు, అండాశయాలలో పెద్ద పెద్ద సిస్ట్‌లు పెరగటం వంటి ఎన్నో సమస్యల వల్ల కడుపులో నొప్పి రావచ్చు. మీరు అబార్షన్ అవుతుందేమోనని భయపడుతూ ఇంట్లో కూర్చుంటే ఎలా? మీరు ముందు గైనకాలజిస్టును సంప్రదించి, అవసరమైన రక్త, మూత్ర పరీక్షలు, స్కానింగ్ చేయించుకుంటే.. సమస్య ఏమిటో తెలుసుకొని దానికి తగిన చికిత్సను డాక్టర్లు అందిస్తారు. ●



పురానీతి
28వ పేజీలో

సుందోపసుందులు

పూర్వం హిరణ్యకశిపుడి వంశంలో నికుంభుడనే రాక్షసుడికి సుందుడు, ఉపసుందుడు అనే కొడుకులు ఉండేవారు. వారిద్దరికీ ముల్లోకాలనూ జయించాలనే కోరిక ఉండేది. అంతటి ఘనకార్యం ఘోర తపస్సుతో తప్ప సాధ్యం కాదని తలచి, అన్నదమ్ములిద్దరూ ఒక కీకారణ్యానికి చేరుకుని తపస్సు ప్రారంభించారు. మండు వేసవిలో పంచాగ్నుల మధ్య నిలిచి, వణికించే శీతకాలంలో జలాశయాల్లో మునిగి ఏళ్ల తరబడి ఘోర తపస్సు సాగించారు. వారి తపస్సు తీవ్రతకు ప్రకృతి గతి తప్పింది. ముల్లోకాలలో సంక్షోభాలు తలెత్తాయి. ఆ పరిస్థితికి దేవతలు సైతం బెంబేలెత్తిపోయారు. వారి తపస్సును విరమించేలా చేయాలంటూ బ్రహ్మదేవుడి వద్దకు వెళ్లి మొరపెట్టుకున్నారు.

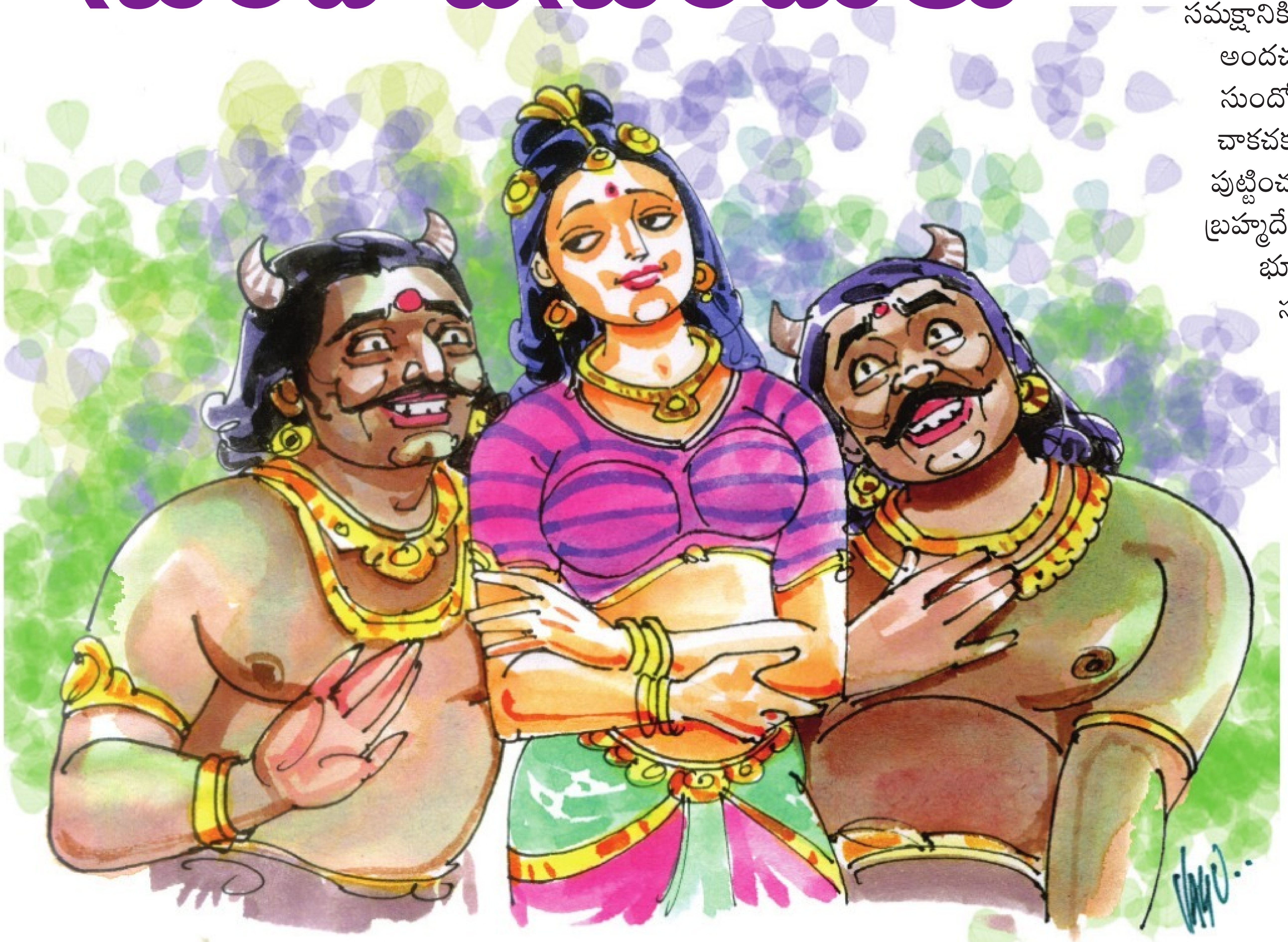
దేవతల గోడు విన్న బ్రహ్మదేవుడు తపస్సు చేసుకుంటున్న సుందోపసుందుల ఎదుట ప్రత్యక్షమయ్యాడు. వరాలు కోరుకోమన్నాడు. కామరూపం, కామగమనం వంటి సకల మాయావిద్యలను అనుగ్రహించాలని, తమకు ఇతరుల వల్ల మరణం రాకుండా ఉండేలా వరమివ్వాలని, అమరత్వాన్ని ప్రసాదించాలని కోరుకున్నారు. అమరత్వం తప్ప వారు కోరుకున్న మిగిలిన వరాలన్నింటినీ ప్రసాదించాడు బ్రహ్మదేవుడు.

అసలే రాక్షసులు, ఆపై బ్రహ్మదేవుడి వరాలు కూడా పొందినవారు. ఇక ఆగుతారా..? వరగర్వంతో నానా అకృత్యాలూ ప్రారంభించారు. మునులు తలపెట్టిన యజ్ఞయాగాలకు భంగం కలిగించసాగారు. కామరూప విద్యతో క్రూరమృగాల రూపం ధరించి, ఊళ్లపై పడి అమాయక ప్రజలను పీడించసాగారు. వారి దాష్టీకాలకు లోకమంతా హాహాకారాలు మిన్నుముట్టసాగాయి. సుందోపసుందులను ఎలా నియంత్రించాలో అర్థంకాక మునులందరూ బ్రహ్మదేవుడి వద్దకే వెళ్లి మొరపెట్టుకున్నారు. ‘దేవా! నీవిచ్చిన వరాల ప్రభావంతోనే సుందోపసుందులు చెలరేగిపోతున్నారు. లోకులను నానా రకాలుగా పీడిస్తున్నారు. వారి పీడ విరగడయ్యే పరిష్కారం నువ్వే చూడాలి’ అంటూ గోడు వెళ్లబోసుకున్నారు.

‘వారికి నేను అన్ని వరాలూ ఇచ్చానే గాని, అమరత్వాన్ని ప్రసాదించలేదు. నేనిచ్చిన వరం వల్ల ఇతరుల చేతుల్లో వారి మరణం అసంభవం. వారిలో వారికే కలహం వచ్చి, పరస్పర యుద్ధానికి దిగితే తప్ప వారి పీడ విరగడ కావడం సాధ్యం కాదు’ అన్నాడు బ్రహ్మదేవుడు. అయితే, కలహించుకోవడానికి సుందోపసుందులు పరస్పర శత్రువులేమీ కాదు. ఒకరిపై మరొకరికి అనురాగం గల అన్నదమ్ములు. వాళ్ల మధ్య కలహం పుట్టించడం ఎలా అన్నదే సమస్య. దీనికి ఏం చేయాలో తోచని బ్రహ్మదేవుడు మిగిలిన దేవతలందరినీ సమావేశపరచాడు. తానిచ్చిన వరాల వల్ల గర్వాంధులైన సుందోపసుందులు ముల్లోకాలనూ ఎలా పీడిస్తున్నదీ వివరించాడు. వారి పీడ విరగడయ్యే ఉపాయం చెప్పమని కోరాడు.

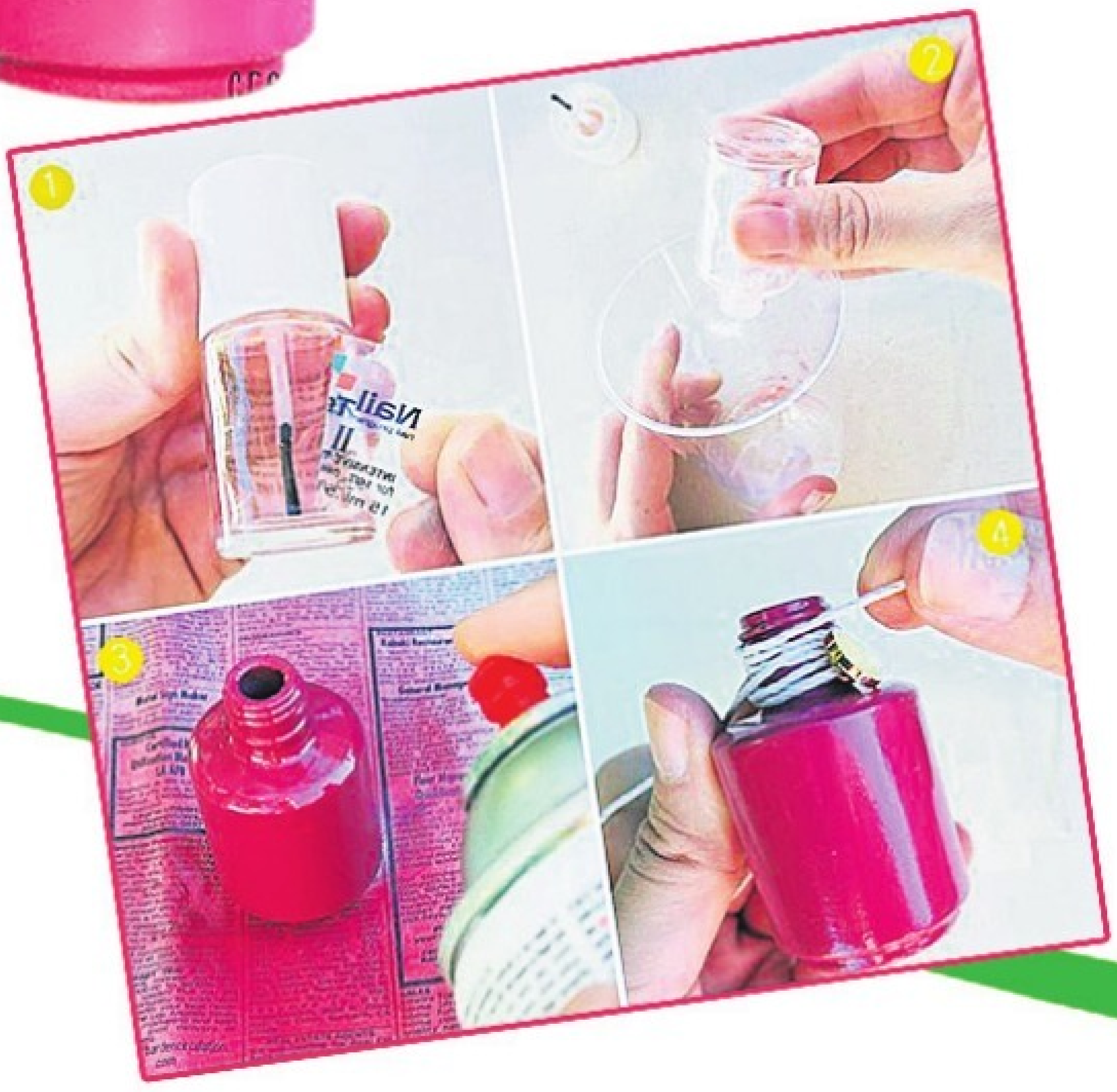
మస్కా
37వ పేజీలో

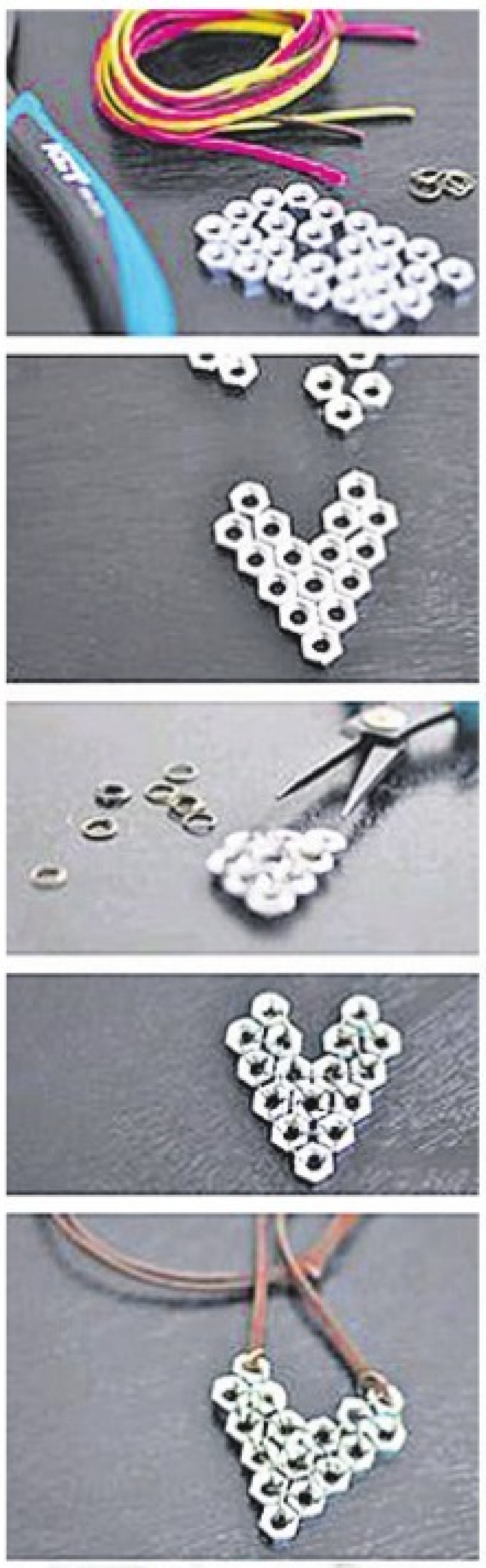
అప్పుడు విశ్వకర్మ ముందుకు వచ్చి ‘అన్నదమ్ముల మధ్య కలహం పుట్టించడానికి ఆడది చాలు. నేను సృష్టించిన అప్సరస తిలోత్తమ ఆ పనిని అవలీలగా సాధించగలదు’ అని పలికాడు. విశ్వకర్మ మాటలతో బ్రహ్మదేవుడికి కాస్త ధైర్యం వచ్చింది. ఇంద్రసభలో ఉన్న తిలోత్తమకు కబురు పంపాడు. బ్రహ్మదేవుడి వర్తమానం అందడంతో జగదేక సుందరి అయిన తిలోత్తమ బ్రహ్మ సమక్షానికి వచ్చి నిలుచుంది. ‘నీ అందచందాలతో లోకాలను పీడిస్తున్న సుందోపసుందులను ఆకర్షించు. చాకచక్యంగా వాళ్లిద్దరి మధ్య కలహం పుట్టించు’ అని ఆదేశించాడు. బ్రహ్మదేవుడి ఆజ్ఞతో తిలోత్తమ భూలోకానికి చేరుకుంది. సుందోపసుందులకు కనిపించేలా వారు తరచూ సంచరించే వనంలో విహరించసాగింది. వన విహారానికి వచ్చిన సుందోపసుందులిద్దరూ ఒకేసారి ఆమెను చూశారు. ఆమె అందానికి వారి మతులు పోయాయి. ‘ప్రాణేశ్వరీ’ అంటూ సుందుడు ఆమె చెయ్యి పట్టుకున్నాడు. ‘హృదయేశ్వరీ’ అంటూ ఉపసుందుడు ఆమె మరో చేతిని పట్టుకున్నాడు. ఆమె నాదంటే నాదని ఇద్దరూ వాదులాడుకున్నారు. వారి వాదన ఎటూ తేలని స్థితిలో తిలోత్తమ చిరునవ్వులు చిందిస్తూ... ‘మీ ఇద్దరికీ నేనొకత్తెనే ఎలా భార్య కాగలను? మీరిద్దరిలో ఎవరు వీరులో వారిని నేను తప్పక పెళ్లాడతాను’ అని పలికింది. ఎలాగైనా తిలోత్తమను దక్కించుకోవాలనే పట్టుదలతో సుందోపసుందులు ద్వంద్వ యుద్ధానికి తలపడ్డారు. ఇద్దరూ సమాన బలవంతులే. భీకరంగా పోరాడుకున్నారు. సింహనాదాలు చేస్తూ ఒకరిపై మరొకరు కలబడి ముష్టిఘాతాలు కురిపించుకున్నారు. చివరకు ఇద్దరూ మరణించారు.



గోరంత పూలకు...

ఇప్పటి వరకు ఓ మీడియం హైట్ నుంచి భారీ సైజుల్లోని ఫ్లవర్ వాజులను మీరు చూసే ఉంటారు. వాటిని ఇంట్లోనూ పెట్టుకొని ఉంటారు. కానీ చిన్న సైజు... మరీ గోరంత పూలు పెట్టుకునే వాజులను ఎప్పుడైనా చూశారా? పోనీ పక్కనున్న ఫొటోల్లో ఇప్పుడు చూడండి. ఇవేంటి ఇంత చిన్నగా ఉన్నాయి? ఎక్కడ దొరుకుతాయబ్బా అని ఆలోచిస్తున్నారా? అయితే.. వీటికోసం ఎక్కడికీ వెళ్లనవసరం లేదు. ఇంట్లో కూర్చొని, రూపాయి ఖర్చు లేకుండా వీటిని తయారు చేసుకోవచ్చు. ఎలా అంటే... ఇవి మనం వాడాక బయట పడేసే నెయిల్ పాలిష్ బాటిళ్లు. ఆశ్చర్యంగా ఉంది కదూ... అవును, అందరింట్లో వివిధ రంగుల నెయిల్ పాలిష్ బాటిళ్లు తరచూ ఖాళీ అవుతూనే ఉంటాయి. వాటిని ఇకపై పాడేయకుండా, ఇలా అందమైన ఫ్లవర్ వాజుల్లా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఎలా అంటే.. నెయిల్ పాలిష్ ఎలాగూ ఖాళీ అయ్యేటప్పుడు పూర్తిగా రంగుతోనే ఉంటుంది. అలాంటి వాటి మూతలను తొలగించి, లోపలి తడి ఆరిపోయాక... గోరంత చిన్న సైజు పూలు (ఒరిజినల్, ఆర్టిఫీషియల్) తీసుకొని అందులో పెట్టండి. అలా నాలుగైదు వాజులను హాల్లో పక్కపక్కన పెట్టి చూడండి. అవి ఎంత అందంగా కనిపిస్తాయో మీకే అర్థమవుతుంది. ట్రాన్స్‌పరెంట్ కలర్, రిమూవర్‌ల బాటిళ్లు కలర్‌లెస్‌గా ఉంటాయి. కాబట్టి వాటిలో కొన్ని నీళ్లు పోసి ఫ్లవర్స్ పెట్టినా అందంగా ఉంటాయి.



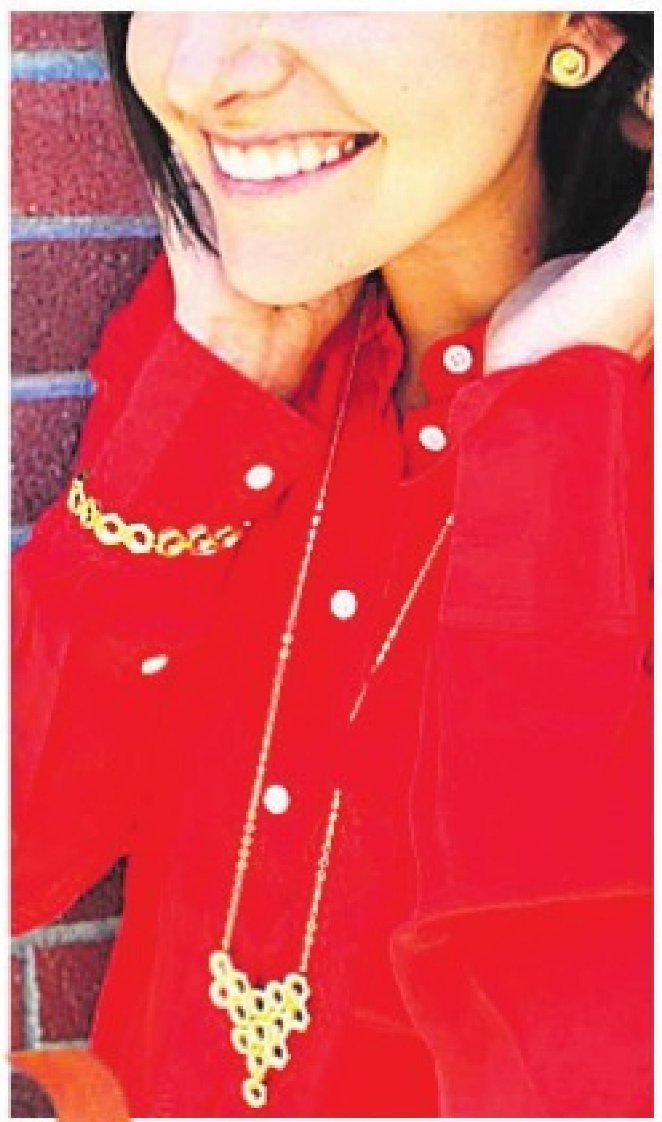


నట్‌ధగలు

చీరలకు ఒక రకమైన జ్యుయెలరీ... పంజాబీ డ్రెస్సులకు ఒక రకమైన జ్యుయెలరీ వేసుకుంటూ ఉంటాం. కానీ అదే జ్యుయెలరీని జీన్స్, స్కర్ట్స్ మీదకు వేసుకోలేం కదా. అందుకే కొత్త కొత్త జ్యుయెలరీ మేకింగ్‌ను కోరుకుంటోంది నేటి యువత. అంతేకాదు, ఆ జ్యుయెలరీ చూసేవారికి చిత్రంగానూ కనిపించాలని కోరుకుంటోంది. మరి ఒకసారి ఈ 'హెక్స్ నట్ జ్యుయెలరీ'ని కూడా ట్రై చేసి చూడండి. కొత్తగా అందంగానూ ఉంటుంది. ఎలా తయారు చేసుకోవాలో చూద్దాం...

కావలసినవి: హెక్స్ నట్స్ (గోల్డ్, సిల్వర్ కలర్స్), ఇయర్ రింగ్ హుక్స్, స్టడ్ పిన్స్, రంగురంగుల ఎలాస్టిక్ లేదా దళసరి దారాలు, జంప్ రింగ్స్, సన్నని తీగలు, కట్టింగ్ ప్లయర్

తయారీ: ముందుగా నెక్‌లేస్ తయారీకి.. ఫొటోలో కనిపిస్తున్న ఆకారంలో నట్స్‌ను జంప్‌రింగ్స్ లేదా తీగల సాయంతో కలుపుకుంటూ పోవాలి. తర్వాత చివర్లో ఉన్న నట్స్‌కు రంగురంగుల దారాలను ముడి వేయాలి. ఇప్పుడు ఆ నెక్‌లేస్‌ను మెడ చుట్టూ పెట్టుకొని, ఆ రెండు దారాలతో ముడి వేసుకుంటే సరిపోతుంది. అలాగే మూడు నాలుగు నట్స్‌ను కలిపి, ఓ ఇయర్ రింగ్ హుక్ తగిలించినా... ఒక నట్‌కు స్టడ్ పిన్ అతికించినా... అందమైన ఇయర్ రింగ్స్ తయారవుతాయి. అలాగే ఫొటోలో కనిపిస్తున్న విధంగా రంగురంగుల దారాలు, సిల్వర్, గోల్డ్ కలర్ల నట్స్‌తో స్టైలిష్ బ్రేస్‌లెట్లను ఎంతో సులువుగా తయారు చేసుకోవచ్చు. సన్నని చెయిన్లకు ఈ నట్స్‌ను అక్కడక్కడ తగిలించినా.. గొలుసులు అందంగా మారతాయి. మరెందుకు ఆలస్యం, వెంటనే నట్ నగలను తయారు చేసుకోండి.



- ప్రపంచ తల్లిపాల వారోత్సవాలు ఆగస్టు 1 - 7 వరకు

అమ్మపాలే అమృతం

పసిపిల్లలకు అమ్మపాలే అమృతం. శిశువు పుట్టిన గంట సేపట్లోగా మొదట తల్లిపాలనే పట్టాలి. రెండేళ్ల వయసు వచ్చేంత వరకు పిల్లలకు తల్లిపాలే ప్రధాన పోషకాహారం. చిన్నారులకు కనీసం ఆరు నెలల వయసు వచ్చేంత వరకైనా తల్లిపాలు పట్టాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తుంటారు. మిల్క్ ఫార్ములాలు అందుబాటులోకి రాని కాలంలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా పిల్లలకు అందరూ తల్లిపాలనే పట్టేవారు. మిల్క్ ఫార్ములాలు అందుబాటులోకి వచ్చాక ఫ్యాషన్ల ప్రభావంలో పడి అగ్రరాజ్యాల్లోను, అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాల్లోను చాలామంది తల్లులు పిల్లలకు ఫార్ములా పాలను అలవాటు చేయడం ప్రారంభించారు. కొన్ని దశాబ్దాలు ఇదే ధోరణి కొనసాగింది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ సహా పలు అంతర్జాతీయ సంస్థలు చొరవ తీసుకుని, తల్లిపాల ప్రాధాన్యంపై విస్తృతంగా ప్రచారం సాగించడంతో ఇటీవలి కాలంలో మహిళలు తల్లిపాలపై అవగాహన పెంచుకుంటున్నారు. ఫార్ములా పాలపొడులను తయారు చేసే కంపెనీలు తమ ఉత్పత్తుల ప్యాకెట్లపై ‘శిశువులకు తల్లిపాలే అత్యంత శ్రేష్ఠమైనవి’ అని తప్పనిసరిగా ముద్రించే పరిస్థితి అనివార్యంగా మారింది. శిశువులకు తల్లిపాలు పట్టడం ఇటు శిశువుల ఆరోగ్యానికీ, అటు తల్లుల ఆరోగ్యానికీ మంచిదని పలు వైద్య పరిశోధనల్లో రుజువవడంతో ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ఇదే అంశాన్ని తన ప్రచారంలో ప్రధానంగా ప్రస్తావిస్తోంది.

ఇదీ పరిస్థితి

శిశువుల ఆరోగ్యానికి తల్లిపాలను మించినవేవీ లేవు. తల్లిపాలకు ప్రత్యామ్నాయం కూడా ఏదీ లేదు. తల్లిపాల ద్వారా శిశువుల్లో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దురదృష్టవశాత్తు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆరు నెలల లోపు వయసున్న శిశువుల్లో దాదాపు 40 శాతం మంది తల్లిపాలు లభించక అల్లాడుతున్నారు. రోగనిరోధక శక్తి సన్నగిల్లి వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారు. ఈ పరిస్థితి వల్ల కొందరు శిశువులు నిష్కారణంగా కన్నుమూస్తున్నారు. ప్రపంచంలోని శిశువులందరికీ తల్లిపాలు అందే పరిస్థితే ఉన్నట్లయితే, ఏటా 8 లక్షల శిశుమరణాలను నివారించే అవకాశాలు ఉంటాయని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ అంచనా. అయితే, తల్లిపాల వినియోగంలో అభివృద్ధి చెందిన దేశాలతో పోలిస్తే, వెనుకబడిన దేశాలే ముందంజలో ఉన్నాయి. తల్లిపాల వినియోగంలో తొలి పది స్థానాల్లో నిలుస్తున్న దేశాలు, వాటి వివరాలు...

తల్లిపాల వినియోగం

ర్యాంకు		దేశాలు
1.	రువాండా	90 శాతం
2.	శ్రీలంక	76 శాతం
3.	కంబోడియా, సాల్మన్ దీవులు, నేపాల్	74 శాతం
4.	మలావి	72 శాతం
5.	పెరూ	71 శాతం
6.	ఎరిట్రియా	59 శాతం
7.	ఉగాండా	57 శాతం
8.	ఈజిప్ట్, ఇరాన్	56 శాతం
9.	బొలీవియా	50 శాతం
10.	మడగాస్కర్	48 శాతం

அமுதம் தாய்ப்பால் மையம்
(தாய்ப்பால் வங்கி மற்றும் ஆலோசனை சேவைகள்)
AMUTHAM THAIPAAL MAIYAM (ATM)
UMAN MILK BANK & BREASTFEEDING COUNSELING CENTE

పుదుచ్చేరిలో ఇటీవల ప్రారంభించిన తల్లిపాల ఏటీఎం

తల్లిపాలను నిల్వచేయవచ్చు

ఉద్యోగాలు, ఇతర పనుల కోసం బయటకు వెళ్లే మహిళలకు పిల్లలకు ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు పాలు పట్టే అవకాశం దొరక్కపోవచ్చు. అలాంటి తల్లులు తమ పాలను బయటకు తీసి, ఫ్రిజ్‌లో భద్రపరచి ఉంచే పద్ధతులు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. తల్లిపాలను తేలికగా బయటకు తీసేందుకు పంపులు వంటి పరికరాలూ అందుబాటులోకి వచ్చాయి. ముందుగానే తీసి, నిల్వచేసిన తల్లిపాలను పిల్లలకు అవసరమైనప్పుడు పట్టవచ్చు.

కొందరు తల్లులకు తగినంతగా పాలు పడకపోవచ్చు. అలాంటప్పుడు దాతల నుంచి సేకరించిన తల్లిపాలను కూడా పిల్లలకు పట్టే పద్ధతులు కూడా అందుబాటులోకి వచ్చాయి. నెలలు నిండకుండా పుట్టిన వారికి తల్లిపాలు తగినంతగా అందకపోవచ్చు. అలాంటి వారికే కాకుండా, రకరకాల కారణాల వల్ల తల్లిపాలు అందని శిశువులకు తల్లిపాలు సరఫరా చేయడానికి ఇటీవల పుదుచ్చేరిలోని జవహర్‌లాల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ పోస్ట్‌గ్రాడ్యుయేట్ మెడికల్ ఎడ్యుకేషన్ అండ్ రీసెర్చ్ (జిప్మెర్) సంస్థ ఇటీవల తల్లిపాల ఏటీఎం ప్రారంభించింది. 'అముదం తైప్పాల్ మయ్యమ్' (ఏటీఎం) పేరిట ఏర్పాటు చేసిన ఈ తల్లిపాల నిల్వ కేంద్రాల ద్వారా అవసరమైన శిశువులకు తల్లిపాలు సరఫరా చేస్తోంది.

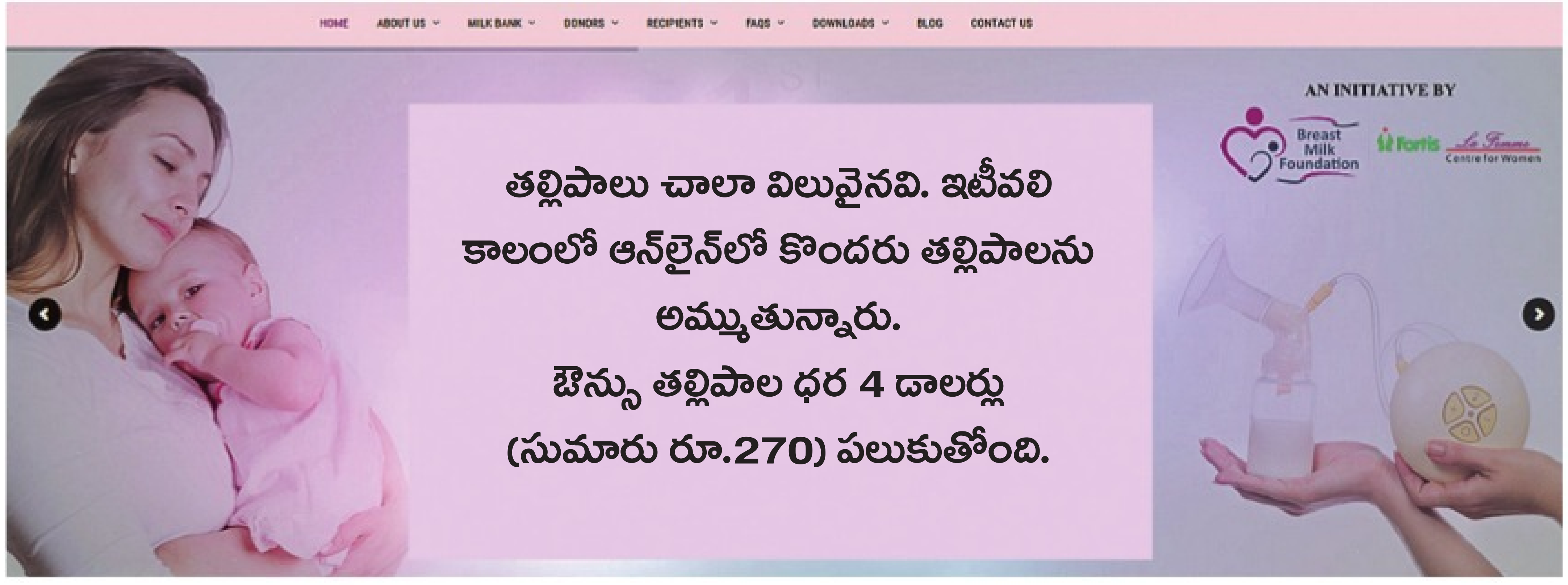
తల్లిపాలలోని పోషకాలు

శిశువులకు అవసరమయ్యే పోషకాలన్నీ తల్లిపాలలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఎలర్జీలు వంటి దుష్ప్రభావాలు కలిగించే పదార్థాలేవీ ఉండవు. ఆరునెలల వయసు వచ్చేంత వరకు శిశువులకు తల్లిపాలు తప్పనిసరిగా పట్టాలి. ఆరునెలలు దాటిన తర్వాత ఇతర ద్రవ, ఘనాహారాలను ఇవ్వడం ప్రారంభించినప్పటికీ, రెండేళ్ల వయసు వచ్చే వరకు తల్లిపాలు పట్టాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పిల్లల ఆరోగ్యవంతమైన ఎదుగుదలకు ఎంతగానో దోహదపడే తల్లిపాలలో ఉండే పోషకాలు, వాటి వివరాలు

ప్రతి 100 మిల్లీలీటర్ల తల్లిపాలలో ఉండే పోషకాలు

శక్తి	70 కేలరీలు
కొవ్వులు	6 శాతం
పిండి పదార్థాలు	2 శాతం
చక్కెర	2 శాతం
ప్రొటీన్లు	2 శాతం
పొటాషియం	1 శాతం
క్యాల్షియం	3 శాతం
విటమిన్ ఎ	4 శాతం
విటమిన్ సి	8 శాతం
విటమిన్ బి12	1 శాతం

తల్లిపాల గురించి అవీ ఇవీ...

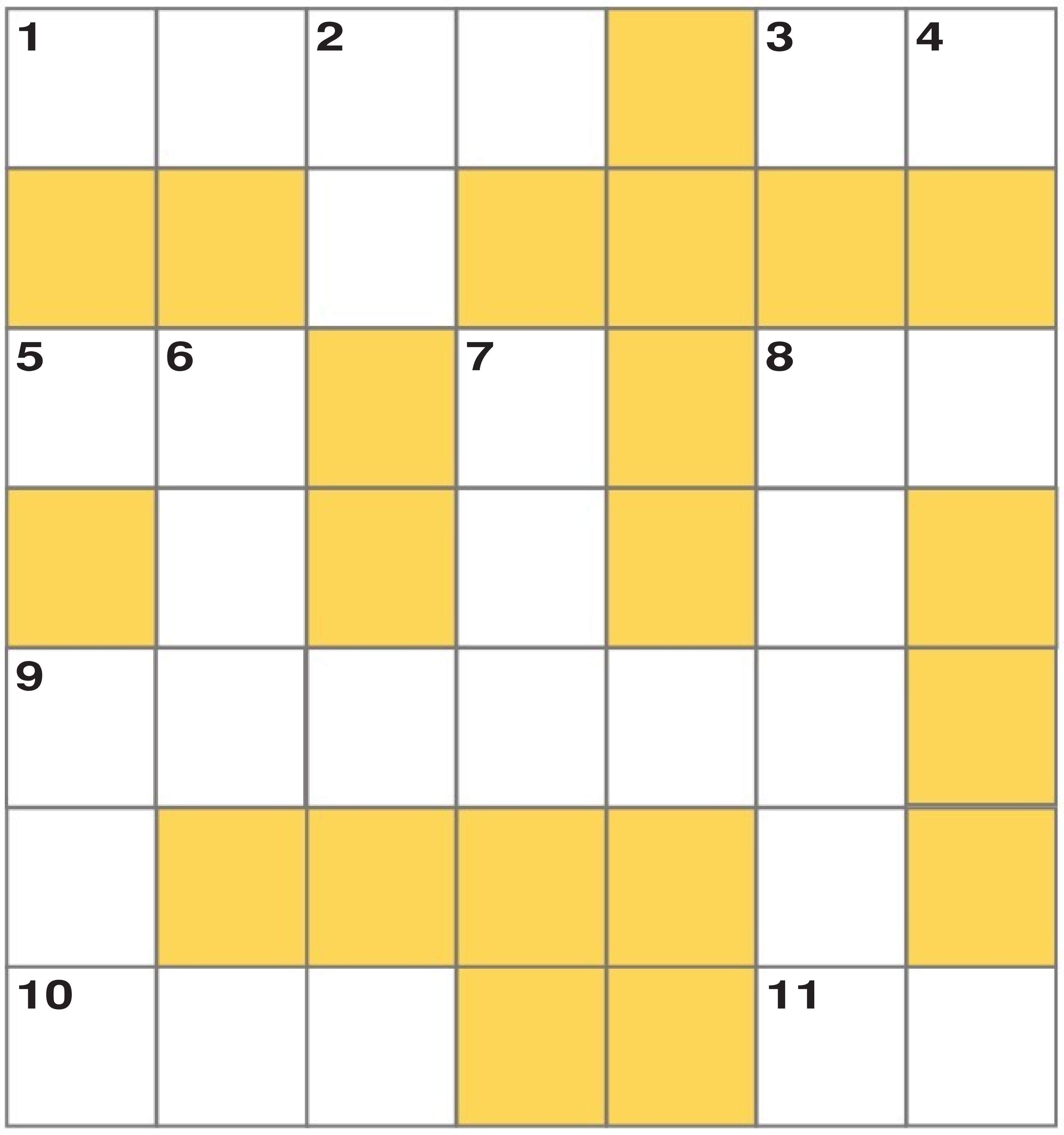

HOME
ABOUT US
MILK BANK
DONORS
RECIPIENTS
FAQS
DOWNLOADS
BLOG
CONTACT US
AN INITIATIVE BY
Breast Milk Foundation
Fortis
La Femme
Centre for Women

తల్లిపాలు చాలా విలువైనవి. ఇటీవలి కాలంలో ఆన్‌లైన్‌లో కొందరు తల్లిపాలను అమ్ముతున్నారు. ఔన్సు తల్లిపాల ధర 4 డాలర్లు (సుమారు రూ.270) పలుకుతోంది.

- తల్లిపాలు తాగే శిశువులు వందమందిలో ఉన్నా తమ తల్లిని ఇట్టే గుర్తుపడతారు. ఒకవేళ తల్లిని పోలిన మనిషి తమ తల్లి పక్కనే ఉన్నా, వాసన ఆధారంగా తమ తల్లిని గుర్తుపట్టేస్తారు.
- పాలిచ్చే తల్లుల్లో 'ఆక్సిటోసిన్' అనే హార్మోన్ సహజంగానే ఉత్పత్తవుతుంది. ఇది తల్లులే కాకుండా, వారి శిశువులు కూడా ప్రశాంతంగా, ఆహ్లాదంగా ఉండేందుకు దోహదపడుతుంది.
- అమెరికాలో ఫ్యాషన్లు రాజ్యమేలిన 1960–70 దశకాల కాలంలో పాలిచ్చే తల్లుల సంఖ్య మరీ తక్కువగా... అంటే దాదాపు 20 శాతం మాత్రమే ఉండేది. తల్లిపాల ప్రాశస్త్యంపై ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ విస్తృత ప్రచారం సాగించడంతో ఇప్పుడు ఈ పరిస్థితి చాలావరకు మెరుగుపడింది.
- పిల్లలకు పాలు పట్టడం ద్వారా తల్లులకు వ్యాయామం చేసిన ఫలితం దక్కుతుంది. రోజులో అవసరమైనన్ని సార్లు పిల్లలకు పాలుపట్టడం వల్ల ఏడు మైళ్ల నడక సాగించినంత వ్యాయామం లభిస్తుంది.
- పిల్లలకు పాలు పట్టే తల్లులకు తరచూ దాహం వేస్తూ ఉంటుంది. ఇది సహజమే. దాహం వేసినప్పుడల్లా పుష్కలంగా నీరు తాగుతుంటేనే పిల్లలకు కావలసినంత పాలు ఉత్పత్తవుతాయి.
- తల్లిపాలలో ప్రధానంగా వే, కేసిన్ అనే ప్రొటీన్లు ఉంటాయి. పిల్లల రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించడంలో ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి.

సాల్వ్ చేస్తారా? శీర్షాసనమేస్తారా?

మాయా బజార్



1		2		▨	3	4
▨	▨		▨	▨	▨	▨
5	6	▨	7	▨	8	
▨		▨		▨		▨
9						▨
	▨	▨	▨	▨		▨
10			▨	▨	11	

అడ్డం:

1. 'కష్టపడకుండా ఏదీ రాదు... కష్టపడకుండా వచ్చింది ఏదీ ఉండదు' డైలాగ్ ఈ సినిమాలోనిదే (4)
3. ఏ.ఆర్.మురగదాస్ నిర్మాణంలో ఆర్య, నయనతార జంటగా నటించిన రోమాంటిక్ డ్రామా ఫిల్మ్. ఆమె పేరు మిస్ అయింది. ఆయన... అటు నుంచి (2)
5. భూపతి పాండ్యన్ దర్శకత్వంలో విశాల్, ప్రియమణి నటించిన సినిమా. దీర్ఘం మిస్ అయింది (2)
8. లారెన్స్ దర్శకత్వంలో వచ్చిన కామెడీ–హారర్ సినిమా. ఈ సినిమాకు సీక్వెన్స్‌గా రెండు సినిమాలు వచ్చాయి (2)
9. కమలహాసన్ 'కూచిపూడి నృత్యకారుడు బాలకృష్ణ'గా నటించిన చిత్రం (6)
10. అనుష్క తొలి తెలుగు సినిమా. అటు నుంచి (3)
11. 'ఎందుకో ఏమో...' పాట ఇందులోనిదే (2)

నిలువు:

2. 'జానకీ జానకీ ఎక్కడికీ పోతావు జానకీ' అని బాలకృష్ణ పాట పాడి ప్రశ్నించిన సినిమా (2)
4. కేయస్ నాగేశ్వర్రావు దర్శకత్వంలో ఉపేంద్ర, ప్రియాంక నటించిన చిత్రం (1)
6. ఒకప్పటి క్యారెక్టర్ యాక్టర్. కింది నుంచి పైకి (3)
7. 'ముత్యాల ముగ్గు' సినిమాలో కథానాయిక. అటు నుంచి (3)
8. జంధ్యాల పూయించిన పువ్వు (5)
9. 'అమ్మదొంగ', 'స్టూవర్ట్‌పురం దొంగలు' సినిమాల దర్శకుడు (3)

మైథోగ్రఫీ

1. అర్జునుడి రథం మీద ఉన్న జెండా.

◇ ◇ ◇ ◇

2. శివుడి పేర్లలో ఒకటి. పై జవాబులో మొదటి అక్షరంతో...

◇ ◇ ◇

3. శివుని సతి. పై జవాబులో రెండవ అక్షరంతో...

◇ ◇ ◇

4. చివరి అక్షరంతో... బ్రహ్మ సృష్టించిన అప్సరస

◇ ◇ ◇ ◇

5. పై జవాబులో '4'వ అక్షరంతో గొప్పశిల్పి

◇ ◇ ◇

బ్రెయిన్ జిమ్

1. మాట్లాడలేను. వినలేను. కానీ వాస్తవాలు చెబుతాను. నేనెవరిని.
2. ఒక కన్ను ఉన్నప్పటికీ చూడలేను.
3. ఆకుపచ్చని కొండని రెండు ముక్కలు చేస్తే ఎర్రటి ఇంట్లో నల్లటి వ్యక్తులు కనిపిస్తారు.
4. 'రంగం' కానీ 'రంగం'

అ	జా	న	వ	చ
ద్దం	ర	గ	య	ద
డ	శ్రీ	కా	ఇ	రం
బా	చ్చ	న	కే	గం
పు	స	సూ	ది	డా

జవాబులు

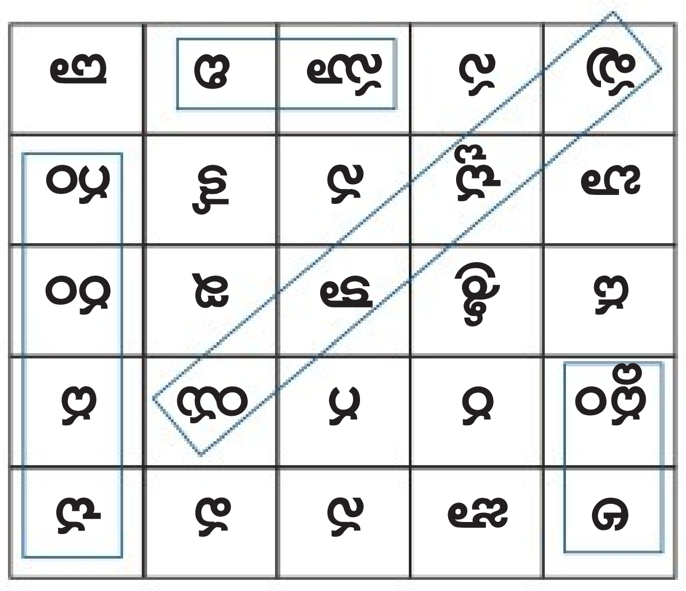
మాయా బజార్

అడ్డం: 1.నరసింహ 3.రాజా 5.భయ్యా 8.ముని 9.సాగరసంగమం 10. సూపర్
నిలువు: 2. సింహ 4.రా 6.గగ్గయ్య 7. సంగీత 8.ముద్దముందారం 9.సాగర్

మైథోగ్రఫీ

1. కపిధ్వజ 2. కపాలి 3. పార్వతి 4. తిలోత్తమ 5. మయుడు

బ్రెయిన్ జిమ్



అ	జా	న	వ	చ
ద్దం	ర	గ	య	ద
డ	శ్రీ	కా	ఇ	రం
బా	చ్చ	న	కే	గం
పు	స	సూ	ది	డా

కిసుక్కు

"ఏమయ్యా... వంద రూపాయలకు చిల్లర లేదంటే అంత కోపం ఎందుకు?"

"మరి బైట చిల్లరకొట్టు అని బోర్డు ఎందుకు పెట్టినట్లు?"

మీకు తెలుసా

ఇది పార్కా? లేనిచో సరస్సా? ఆస్ట్రియాలోని గ్రీన్‌లేక్ కాలాన్ని బట్టి మారుతుంటుంది. నీళ్లన్నీ ఎండిపోయినప్పుడు పార్క్‌గానూ, నీళ్లు బాగా ఉన్నప్పుడు సరస్సుగానూ మారుతుందన్న మాట!

పదశోధన - 400

నిర్వహణ : **అదృష్టదీపక్**

1	2	3		4	5	6		7	8
9			■	10			■	11	
12				■		■	13	■	
	■	■	■	14				■	
15		■	16			■	17	18	■
	■	19			■	20			21
22		■		■	23		■	■	
	■	24	■	25	■	26		■	
■	■	27			■		■	28	
29			■	30					

ఆధారాలు

అడ్డం

1. వైకుంఠపాళికి మరోపేరు (10)
9. బెంగ, గుండె దడ (3)
10. యముడితో వచ్చే శబ్దాలంకారం (3)
11. గుడిసె (2)
12. దేవతలు (4)
14. పావురాలు (4)
15. పోక చెక్క (2)
16. సైనిక విన్యాసం (3)
17. జిగురు, జిగట (2)
19. తపన, తహతహ (3)
20. ఆధిక్యం, ఆడంబరం (4)
22. సుఖం (2)
23. బూడిద (2)
26. పక్షి (2)
27. మహేష్‌బాబు, త్రివిక్రమ్‌ల సినిమా (3)
28. పెద్ద ధ్వని, అల్లరి (2)
29. మొలక (3)
30. నలభై పదులు (6)

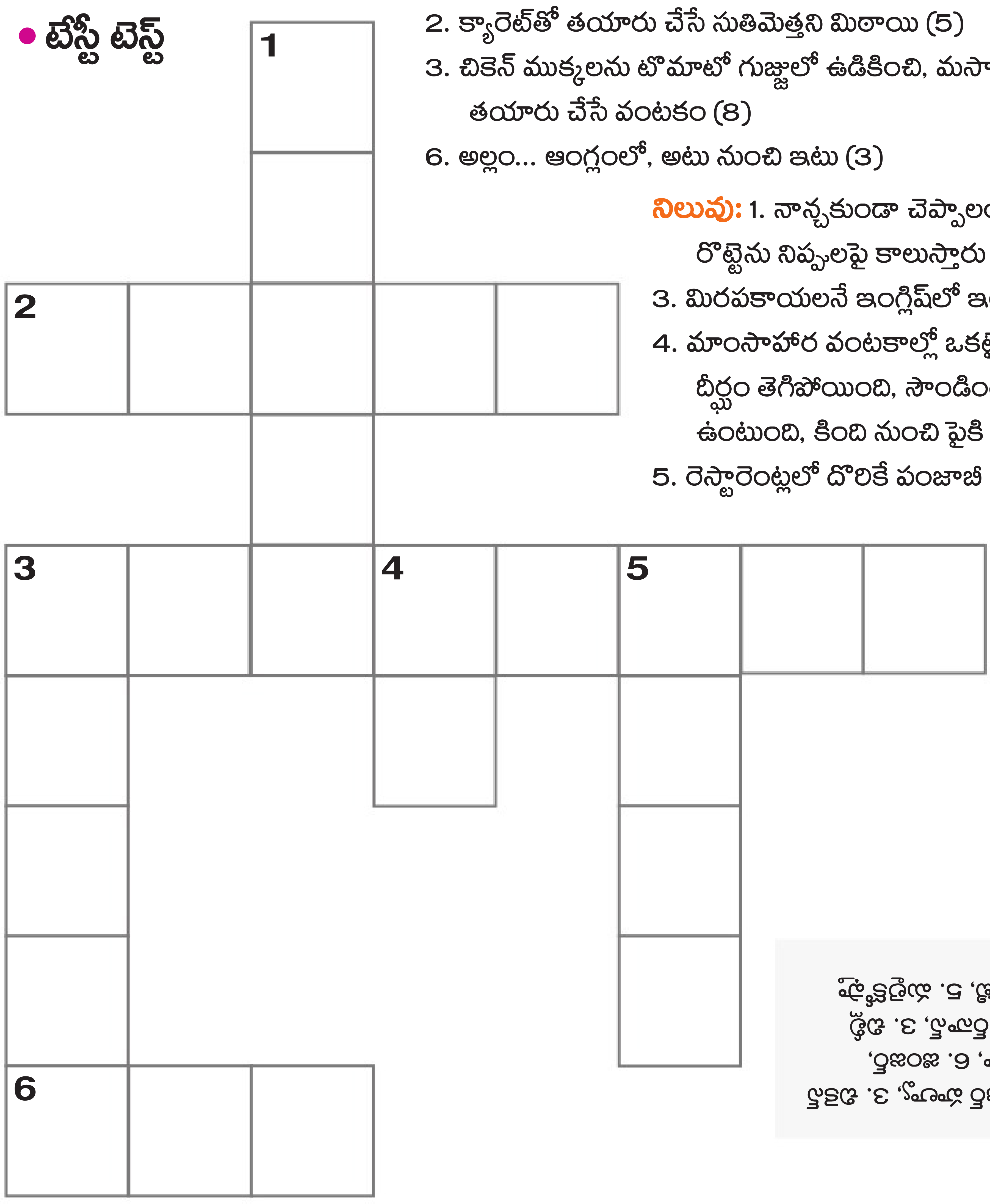
నిలువు

1. సీతమ్మకు చేయించిన చింతాకు పతకానికి రామదాసు చేసిన ఖర్చు (8)
2. మండు, జ్వలించు (3)
3. మళ్లించు, వీధి చివర వంపు, టర్నింగ్ పాయింట్ (3)
4. కృప, కనికరం (2)
5. బద్ధకుడు, పనిదొంగ (5)
6. వంట, పరిణతి, పరువు (2)
7. పైకి లేచిన పాప (2)
8. నాణాలు ముద్రించే చోటు (4)
13. చూచిరాతకు ఒరవడిగా ఉన్న మొదటి పంక్తి, శ్రేష్ఠమైనది (4)
14. తలుపు (3)
16. చేతులను ఆయుధాలుగా ప్రయోగించే విద్య (3)
18. కొరడా (2)
20. యన్టీఆర్ ద్విపాత్రాభినయంతో విఠలాచార్య జానపద చిత్రం (5)
21. ఫ్యాక్టరీలు, కర్మాగారాలు (5)
24. కొండకొన (3)
25. ధనాగారం (3)
28. ఎద్దు, గోదావరి (2)

పదశోధన - 399 జవాబు

1 గా	లి	2 క	బు	ర్లు	■	3 అం	4 స	కూ	టం
రె	■	త్తి	■	■	5 త	గా	దా	■	■
■	■	పీ	■	6 కం	క	ర	■	7 అ	8 ని
9 ప్ర	10 క	ట	న	■	11 రా	క	పో	క	లు
12 లో	టు	■	■	13 బీ	రు	వా	■	■	వు
14 భా	వు	15 కు	డు	■	■	16 రం	17 గం	■	గ
లు	■	లం	■	18 కా	ఈ	■	ద్ర	■	డు
■	19 లో	■	20 ఆ	బ	■	■	21 గొ	డ్రా	లు
22 ఇం	గు	వ	క	ట్టి	న	23 గు	డ్డ	■	■
24 తి	ట్టు	■	లి	■	■	25 అ	లి	కి	డి

టేస్టీ టెస్ట్



అడ్డం:

2. క్యారెట్‌తో తయారు చేసే సుతిమెత్తని మిఠాయి (5)
3. చికెన్ ముక్కలను టొమాటో గుజ్జులో ఉడికించి, మసాలా దట్టించి తయారు చేసే వంటకం (8)
6. అల్లం... ఆంగ్లంలో, అటు నుంచి ఇటు (3)

నిలువు: 1. నాన్చకుండా చెప్పాలంటే వెన్న పూసిన రొట్టెను నిప్పులపై కాలుస్తారు (5)
3. మిరపకాయలనే ఇంగ్లిష్‌లో ఇలా అంటారు (5)
4. మాంసాహార వంటకాల్లో ఒకటైన దీని తోక దీర్ఘం తెగిపోయింది, సౌండింగ్ కోటీలా ఉంటుంది, కింది నుంచి పైకి (2)
5. రెస్టారెంట్లలో దొరికే పంజాబీ వంటకం (4)

జవాబు

అడ్డం: 2. గాజర్ హల్వా, 3. చికెన్ టిక్కా మసాలా, 6. జింజర్, నిలువు: 1. బటర్‌నాన్, 3. చిల్లీ పెప్పర్, 4. బోటి, 5. మలైకోఫ్తా

సుడోకు - 160

	1			8		7		3
4		2	7				1	9
			2					
					8	5		7
9								4
3			5					
					4			
2	9				7	3		8
8		7		1			9	

కఠిన స్థాయి

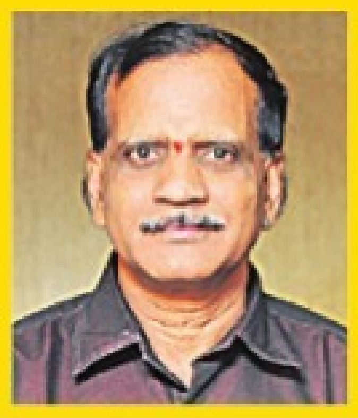
1 2 3 4 5

సుడోకు 159 జవాబు

5	9	2	4	6	8	3	7	1
1	3	7	5	2	9	4	8	6
8	6	4	1	7	3	5	9	2
2	5	8	9	1	6	7	3	4
3	7	1	8	5	4	6	2	9
9	4	6	7	3	2	8	1	5
7	8	9	2	4	5	1	6	3
6	1	5	3	9	7	2	4	8
4	2	3	6	8	1	9	5	7

• వారఫలాలు

31 జూలై నుంచి 6 ఆగస్టు, 2016 వరకు



సింహంభట్ల సుబ్బారావు
జ్యోతిష్య పండితులు

మేషం: (అశ్వని, భరణి, కృత్తిక 1 పా.)

అనుకున్న కార్యక్రమాలు నెమ్మదిగా పూర్తి కాగలవు. ఆర్థిక పరిస్థితి కొంత నిరాశాజనకంగా ఉంటుంది. దూరపు బంధువులతో ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలు సాగిస్తారు. స్థిరాస్తి వివాదాల నుంచి బయటపడతారు. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. వ్యాపారాలలో కొద్దిపాటి లాభాలు. ఉద్యోగస్తులకు అదనపు బాధ్యతలు. పారిశ్రామికవర్గాలకు ఒత్తిడులు తొలగుతాయి. గులాబి, తెలుపు రంగులు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. విష్ణుసహస్రనామ పారాయణ చేయండి.

వృషభం: (కృత్తిక 2,3,4 పా, రోహిణి, మృగశిర 1,2 పా.)

ఆర్థిక పరిస్థితి నిరుత్సాహపరుస్తుంది. వ్యయప్రయాసలు. మిత్రులు, కుటుంబసభ్యులతో వివాదాలు నెలకొనే అవకాశం. కొన్ని పనులు మందకొడిగా సాగుతాయి. ఆరోగ్య సమస్యలు చికాకు పరుస్తాయి. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. వ్యాపారాలు నత్తనడకన సాగుతాయి. ఉద్యోగులకు పనిభారం. రాజకీయవర్గాలకు పర్యటనలు వాయిదా. ఆకుపచ్చ, లేత నీలం రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. దుర్గాదేవి స్తోత్రాలు పఠించండి.

మిథునం: (మృగశిర 3,4, ఆరుద్ర, పునర్వసు 1,2,3 పా.)

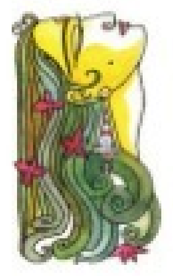
ఉత్సాహంగా కార్యక్రమాలు పూర్తి చేస్తారు. సంఘంలో ఆదరణ పెరుగుతుంది. భూవివాదాలు పరిష్కారం. చిన్ననాటి మిత్రుల నుంచి కీలక సమాచారం. ఇంటాబయటా అనుకూల పరిస్థితి. కాంట్రాక్టులు పొందుతారు. వివాహ, ఉద్యోగయత్నాలు కలసి వస్తాయి. వ్యాపారాలు సజావుగా సాగుతాయి. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు. కళాకారులకు చికాకులు తొలగుతాయి. ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. పసుపు, నేరేడు రంగులు, ఆదిత్య హృదయం పఠించండి.

కర్కాటకం: (పునర్వసు 4 పా., పుష్యమి, ఆశ్లేష)

పనులు సమయానికి పూర్తి చేస్తారు. కొన్ని వివాదాలు తీరి ఊరట చెందుతారు. ఆత్మీయుల నుంచి ఆహ్వానాలు అందుకుంటారు. భూ, గృహయోగాలు కలుగుతాయి. గతంలో చేజారిన వస్తువులు తిరిగి పొందుతారు. ప్రముఖులతో పరిచయాలు. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. వ్యాపారాలు ఉత్సాహవంతంగా సాగుతాయి. ఉద్యోగులకు అనుకోని హోదాలు దక్కవచ్చు. పారిశ్రామికవర్గాలకు సన్మానాలు. లేత ఎరుపు, చాక్లెట్ రంగులు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. హనుమాన్ ఛాలీసా పఠించండి.

సింహం: (మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1 పా.)

దూరప్రాంతాల నుంచి ముఖ్య సమాచారం అందుతుంది. కార్యక్రమాలు సాఫీగా సాగుతాయి. పోటీపరీక్షలలో విజయం సాధిస్తారు. పూర్వపు మిత్రులను కలుసుకుంటారు. శ్రమ ఫలిస్తుంది. గృహ నిర్మాణయత్నాలు ముమ్మరం చేస్తారు. ధార్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. వ్యాపారాలు పుంజుకుంటాయి. ఉద్యోగులకు ఇంక్రిమెంట్లు రాగలవు. కళాకారులకు మంచి గుర్తింపు రాగలదు. లేత ఎరుపు, ఆకుపచ్చ రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. గణేశాష్టకం పఠించండి.



కన్య: (ఉత్తర 2,3,4 పా, హస్త, చిత్త 1,2 పా.)

యత్నకార్యసిద్ధి. చిన్ననాటి మిత్రుల నుంచి శుభవార్తలు వింటారు. ఆశించిన స్థాయిలో ఆదాయం పెరుగుతుంది. రుణదాతల ఒత్తిడులు తొలగుతాయి. భూములు, వాహనాలు కొనుగోలు చేస్తారు. తీర్థయాత్రలు చేస్తారు. స్వల్ప అనారోగ్యం. వ్యాపారాలు లాభసాటిగా ఉంటాయి. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు దక్కుతాయి. పేరు ప్రతిష్ఠలు ఇనుమడిస్తాయి. కళాకారులకు అవార్డులు. తెలుపు, చాక్లెట్ రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. లక్ష్మీస్తుతి మంచిది.

తుల: (చిత్త 3,4, స్వాతి, విశాఖ 1,2,3 పా.)

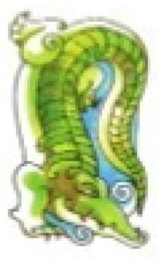
ఆర్థిక వ్యవహారాలు ఆశాజనకంగా ఉంటాయి. దీర్ఘకాలిక సమస్యలు కొన్ని పరిష్కారమవుతాయి. చిన్ననాటి మిత్రులతో ఉత్సాహంగా గడుపుతారు. వాహనయోగం. విద్యార్థులు, నిరుద్యోగులకు శుభవార్తలు. వ్యాపారాలు సజావుగా సాగుతాయి. ఉద్యోగులకు ఒత్తిడులు తొలగుతాయి. రాజకీయవర్గాలకు కొత్త పదవులు దక్కుతాయి. ఆకుపచ్చ, నేరేడు రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. శివపంచాక్షరి పఠించండి.

వృశ్చికం: (విశాఖ 4 పా., అనూరాధ, జ్యేష్ఠ)

ముఖ్యమైన కొన్ని పనులు అనుకున్న రీతిలో పూర్తి కాగలవు. ఆలోచనలు కలసి వస్తాయి. నూతన ఉద్యోగప్రాప్తి. కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. ప్రతిభాపాటవాలు వెలుగులోకి వస్తాయి. వాహనయోగం. తీర్థయాత్రలు చేస్తారు. వ్యాపారాలు సాఫీగా సాగుతాయి. ఉద్యోగులకు అనుకూల మార్పులు. కళాకారులకు ప్రోత్సాహకరంగా ఉంటుంది. ఎరుపు, లేత పసుపు రంగులు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. దేవీస్తుతి మంచిది.

ధనుస్సు: (మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1 పా.)

పనుల్లో కొంత జాప్యం జరిగినా చివరికి పూర్తి కాగలవు. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. సన్నిహితులు, మిత్రులతో వివాదాలు సర్దుబాటు కాగలవు. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. పలుకుబడి కలిగిన వారితో పరిచయాలు. ఇంటిలో శుభకార్యాల నిర్వహణ. వ్యాపారాలు ఉత్సాహవంతంగా సాగుతాయి. ఉద్యోగులకు ఇంక్రిమెంట్లు దొరుకుతాయి. రాజకీయవర్గాలకు సన్మానయోగం. గులాబి, చాక్లెట్ రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. ఆదిత్య హృదయం పఠించండి.



మకరం: (ఉత్తరాషాఢ 2,3,4, శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1,2 పా.)

ఆర్థిక పరిస్థితి ఉత్సాహాన్నిస్తుంది. కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. సామాజికంగా పలుకుబడి పెరుగుతుంది. వస్తు, వస్త్రలాభాలు. చిన్ననాటి మిత్రులను కలుసుకుంటారు. నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగయోగం. ఇంటాబయటా అనుకూల పరిస్థితి. వ్యాపారాలు విస్తరిస్తారు. లాభాలు అందుతాయి. ఉద్యోగులకు పదోన్నతి అవకాశాలు. రాజకీయవర్గాలకు మంచి గుర్తింపు రాగలదు. నీలం, చాక్లెట్ రంగులు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. హయగ్రీవస్తోత్రాలు పఠించండి.

కుంభం: (ధనిష్ఠ 3,4, శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1,2,3 పా.)

కొత్త పనులకు శ్రీకారం చుడతారు. ఆర్థిక పరిస్థితి గతం కంటే మెరుగ్గా ఉంటుంది. సన్నిహితులతో వివాదాలు తీరతాయి. ఆస్తి వ్యవహారాలలో చిక్కులు తొలగుతాయి. శుభకార్యాలలో పాల్గొంటారు. స్వల్ప అనారోగ్యం. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. వ్యాపార విస్తరణ యత్నాలు కలసి వస్తాయి. ఉద్యోగులకు కొంత పనిభారం తప్పదు. కళాకారులకు నిరుత్సాహం. ఆకుపచ్చ, తెలుపు రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. దుర్గాదేవి స్తోత్రాలు పఠించండి.

మీనం: (పూర్వాభాద్ర 4 పా., ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి)

పనులు నిదానంగా పూర్తి చేస్తారు. పరిచయాలు పెరుగుతాయి. ఇంటాబయటా అనుకూల పరిస్థితి. భూవివాదాలు పరిష్కారమవుతాయి. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. కీలక అంశాల్లో కొన్ని ముఖ్య నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. మీలోని ప్రతిభ వెలుగులోకి వస్తుంది. వ్యాపారాలలో ఒడిదుడుకులు తొలగుతాయి. ఉద్యోగులకు కొత్త ఆశలు చిగురిస్తాయి. కళాకారుల యత్నాలలో పురోగతి. ఎరుపు, పసుపు రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. ఆంజనేయదండకం పఠించండి.

• టారో

31 జూలై నుంచి
6 ఆగస్టు, 2016 వరకు

PAGE of WANDS.
KNIGHT of WANDS.
QUEEN of WANDS.
KING of WANDS.
THE HIGH PRI

ఇన్సియా
టారో అనలిస్ట్

మేషం (మార్చి 21 - ఏప్రిల్ 19)

మీ చిరకాల స్వప్నం నెరవేరుతుంది. జీవితంలో కొత్త కొత్త పరిణామాలు మొదలవుతాయి. ఇంటా బయటా అంతా ఆనందంగా గడిచిపోతుంది. సంతోషానికి భంగం కలిగించే పరిసరాలకు దూరంగా ఉంటారు. చాలాకాలంగా దూరంగా ఉంటున్న స్నేహితుల్లో ఒకరిని కలుసుకుంటారు. రహస్యాలను దాచడం వల్ల సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. కొత్త వెంచర్లలో పెట్టుబడులు పెడతారు.

లక్కీ కలర్: నేరేడు

వృషభం (ఏప్రిల్ 20 - మే 20)

కొత్త దిశలో ముందుకు సాగుతారు. ఆత్మీయులకు భారంగా వీడ్కోలు పలుకుతారు. మనసుకు కష్టంగా అనిపించినా, ఇష్టమైన ప్రదేశాలను వదిలి వెళ్లక తప్పని పరిస్థితులు తలెత్తుతాయి. ఇల్లు మారడం లేదా కార్యాలయాన్ని మార్చడం జరుగుతాయి. అనుకున్న లక్ష్యాలలో కొన్నింటిని సాధించలేకపోయినా, ఆనందంగానే ఉంటారు.

లక్కీ కలర్: లేత పసుపు

మిథునం (మే 21 - జూన్ 20)

ఇదివరకటి ఒత్తిళ్లు, చిరాకులు తగ్గి కొంత ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇంటా, బయటా మార్పులను స్వాగతిస్తారు. పరిస్థితులు క్రమంగా మెరుగుపడతాయి. పని ఒత్తిడి పెరగడం వల్ల తీరిక దొరకడం దాదాపు అసాధ్యంగా ఉంటుంది. ప్రతికూల ఆలోచనలను సానుకూల దృక్పథంతో అధిగమిస్తారు. ఇతరుల మేలు కోసం, లక్ష్య సాధన కోసం శక్తివంచన లేకుండా కృషి చేస్తారు.

లక్కీ కలర్: ముదురు నారింజ

కర్కాటకం (జూన్ 21 - జూలై 22)

గడ్డుకాలం నుంచి గట్టెక్కి ఒడ్డున పడతారు. ఒక దురలవాటును వదులుకుంటారు. పరిస్థితులు మెల్లగా మెరుగుపడతాయి. దూర ప్రయాణాలకు వెళతారు. గట్టి పోటీతోనే ఘన విజయాలు సాధించగలమని అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకుంటారు. దృక్పథాన్ని మార్చుకుంటారు. ముఖ్యమైన వ్యక్తులను కలుసుకుంటారు.

లక్కీ కలర్: లేత నారింజ

సింహం (జూలై 23 - ఆగస్ట్ 22)

శక్తివంచన లేకుండా కృషి చేసి, వృత్తి ఉద్యోగాల్లో సత్ఫలితాలు సాధిస్తారు. పరిస్థితులు ఎలా ఉన్నా, ప్రశాంతంగా, తృప్తిగా ఉంటారు. రెట్టించిన ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకు సాగుతారు. కీలక నిర్ణయాలు తీసుకునేటప్పుడు మరింత పరిణతితో వ్యవహరించాల్సి ఉంటుంది. ఒక ఆసక్తికరమైన వ్యక్తిని కలుసుకుంటారు.

లక్కీ కలర్: పసుపు

కన్య (ఆగస్ట్ 23 - సెప్టెంబర్ 22)

ఉల్లాసంగా, ఉత్సాహంగా గడిపేయడంతో కాలాన్ని కొంత వృథా చేసుకుంటారు. సకాలంలోనే అప్రమత్తతతో పరిస్థితిని చక్కదిద్దుకుంటారు. ప్రేమ వ్యవహారాలకు అనుకూలమైన కాలం. ప్రేమించిన వ్యక్తులను కానుకల ద్వారా సంతోషపెడతారు. అనుకున్న పనులన్నీ సంతృప్తికరంగా పూర్తి చేస్తారు. ధ్యానంలో గడుపుతారు.

లక్కీ కలర్: ఊదా

తుల (సెప్టెంబర్ 23 - అక్టోబర్ 22)

గతానుభవాల దృష్ట్యా సానుకూల దృక్పథాన్ని అలవరచుకుంటారు. చిరకాల స్వప్నాలను నెరవేర్చుకోవడానికి తగిన అవకాశాలు కలిసొస్తాయి. లక్ష్యసాధనలో నిర్భయంగా ముందంజ వేస్తారు. శ్రమకు తగిన ఫలితాన్ని అందుకుంటారు. రుణాలు ఇచ్చేటప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండాల్సి ఉంటుంది. పిల్లల పట్ల శ్రద్ధ చూపుతారు.

లక్కీ కలర్: ఆకుపచ్చ

వృశ్చికం (అక్టోబర్ 23 - నవంబర్ 21)

కాలం పెట్టే పరీక్షలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. గడ్డు పరిస్థితులను అధిగమించేందుకు నానా ప్రయత్నాలూ చేస్తారు. ప్రతికూల పరిస్థితులను సానుకూలంగా మలచుకునేందుకు అలుపెరుగని పోరాటం సాగిస్తారు. నిరాశ చెందాల్సిన పనిలేదు. విజయం చేరువలోనే ఉంది. వ్యక్తిగత సమస్యల పరిష్కారం కోసం మిత్రులు మీ సలహా కోరుకుంటారు. సహచరులతో సంప్రదించి నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు.

లక్కీ కలర్: నలుపు

ధనుస్సు (నవంబర్ 22 - డిసెంబర్ 21)

అందివచ్చిన అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుంటారు. స్వయం ప్రతిభతో రాణిస్తారు. వృత్తి ఉద్యోగాల్లో ఒత్తిళ్లు సతమతం చేస్తాయి. వెన్నునొప్పి, కీళ్ల నొప్పుల వల్ల వైద్యుణ్ని సంప్రదించాల్సి రావచ్చు. పని ఒత్తిడిని అధిగమించడానికి విహార యాత్రలకు వెళతారు. కీలకమైన సమస్యల పరిష్కారానికి పెద్దల సలహా తీసుకుంటారు.

లక్కీ కలర్: లేత గోధుమ

మకరం (డిసెంబర్ 22 - జనవరి 19)

సత్తా చాటుకోవడానికి తగిన అవకాశం అనుకోకుండా కలిసొస్తుంది. ఉత్సాహంగా ముందుకు సాగి ఆలోచనలను ఆచరణలో పెడతారు. పని ప్రదేశంలో సత్వరమే పరిష్కరించాల్సిన సమస్యలు తీరిక లేకుండా చేస్తాయి. ఇతరులకు సలహాలు ఇస్తారు. చిరకాల మిత్రులను కలుసుకుంటారు. సన్నిహితులతో విందు వినోదాల్లో, విహార యాత్రల్లో ఉల్లాసంగా గడుపుతారు.

లక్కీ కలర్: ముదురాకుపచ్చ

కుంభం (జనవరి 20 - ఫిబ్రవరి 18)

ఏళ్ల తరబడి నిరీక్షించిన అవకాశం కలిసొస్తుంది. ఆకాశమే హద్దుగా సృజనాత్మక సామర్థ్యంతో ముందుకు సాగుతారు. గత జ్ఞాపకాలను గుర్తుకు తెచ్చుకుంటారు. మెరుగైన భవిష్యత్తుకు కొత్త దారులు తెరుచుకుంటాయి. అన్ని వైపుల నుంచి మద్దతు లభిస్తుంది. వృత్తి ఉద్యోగాల్లో పని ఒత్తిడి పెరిగి తీరిక లేకుండా తలమునకలవుతారు.

లక్కీ కలర్: తెలుపు

మీనం (ఫిబ్రవరి 19 - మార్చి 20)

ప్రేమ వ్యవహారాలు సంతోషభరితంగా సాగుతాయి. వృత్తి ఉద్యోగాల్లో అంకితభావంతో పనిచేసి సత్ఫలితాలు సాధిస్తారు. కీలక నిర్ణయాల్లో పాలు పంచుకుంటారు. చిరస్మరణీయమైన విజయాన్ని సాధిస్తారు. కొత్త లక్ష్యాలను ఏర్పరచుకోవడానికి ఇది సానుకూల సమయం. సామాజికంగా పేరు ప్రఖ్యాతులు ఇనుమడిస్తాయి. ప్రముఖులతో పరిచయాలు ఏర్పడతాయి.

లక్కీ కలర్: లేత ఊదా

యురేకా – కాకీక...!

నేను జుట్టుకు రంగేసుకుంటూ ఉండగా కొత్త ఐడియా చెబుతానంటూ ఠక్కున ఎంట్రీ ఇచ్చాడు మా రాంబాబుగాడు.

''నువ్వన్నీ చాలా విచిత్రంగా మాట్లాడుతుంటావ్‌రా. ఒరేయ్... మొన్నట్లా మాట్లాడకు'' అన్నాను కాస్త కోపంగా.

''మొన్న అన్న మాటలు కూడా కరక్టే కదా'' అన్నాడు వాడు. రాంబాబుగాడు ఆరోజు చెప్పినవి ఒకసారి తలచుకున్నా. ఇంతకూ వాడన్న మాట ఏమిటో చెబుతా వినండి.

•••

'ఆవు... పులి' కథ తెలుసు కదా. అందులో పులికి తాను ఆహారంగా దొరికిపోయాక ఒకసారి తన బిడ్డను కలిసి వస్తానంటుంది కదా. చివరిసారిగా దూడకు పాలు పట్టించి బుద్ధులు చెబుతుంది కదా. అలా మాటమీద నిలబడ్డ కారణం వల్ల ఆవుకు ఆ ప్రఖ్యాతి రాలేదట. ఆవుకు ప్రశస్తి కలిగిన కారణం వేరట.

''ఏంట్రా ఆ కారణం?'' ఆసక్తిని చంపుకోలేక అడిగా.

నిజానికి ఆ కథ రాసిన వ్యక్తి ఒక డాక్టర్ అట. అందునా క్యాన్సర్ స్పెషలిస్టు అట. బ్రెస్ట్ ఫీడింగ్ అనేది ఎంత ఇంపార్టెంటో తెలియజేయడం కోసమే ఈ కథ రాశాట్ట. ఆవు వెళ్లి తన బిడ్డకు పాలు పట్టించి వచ్చింది. కాబట్టి పులి–గిలీ లాంటివి ఏమీ చేయలేకపోయాయని చెప్పాడు. నిజానికి బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ అనేది పులి రూపంలో ప్రత్యక్షమైందని కూడా వాడు వాక్రుచ్చాడు. ఆవు కాస్తా బిడ్డకు రొమ్ముపాలు పట్టించడంతో క్యాన్సర్ అనే ఆ పులి కాస్తా పిల్లిగా మారిపోయిందనీ, అది కాలుగాలినట్టుగా ఆవుచుట్టూ కాసేపు పచార్లు చేయడం తప్ప మరేమీ చేయలేకపోయిందని వాడి రహస్య పరిశోధనల్లో తేలిందట. వాడి ఆ పరిశోధన గాథను నాకు పూసగుచ్చినట్టుగా చెప్పాడు. ఆ కథ రాసిన వాడు అలనాటి ఆంకాలజిస్టు అనే గుట్టు కూడా విప్పాడు. కాకపోతే పరిశోధన ఫలితంలా చెబితే అందరూ అంతగా పట్టించుకోరట. అందుకే 'డావిన్సీ కోడ్'లా ఆ రహస్య సమాచారాన్నంతా బయటకు ఒక నీతి కథలా కనిపించేలా రాశాట్ట. అదీ వాడు చెప్పిన మాట.

•••

''మొన్నటి నా పరిశోధనల్లో కొత్త సంగతి మనం కనిపెట్టడం తప్ప మనకు డైరెక్టుగా ఉపయోగ పడేది ఏమీ లేదు. కాకపోతే ఈ దెబ్బతో మనం కోటీశ్వరులం అయిపోవచ్చు'' అన్నాడు.

కోటీశ్వరులం కావచ్చనే మాటతో నేను కాస్త టెంప్ట్ అయ్యాను.

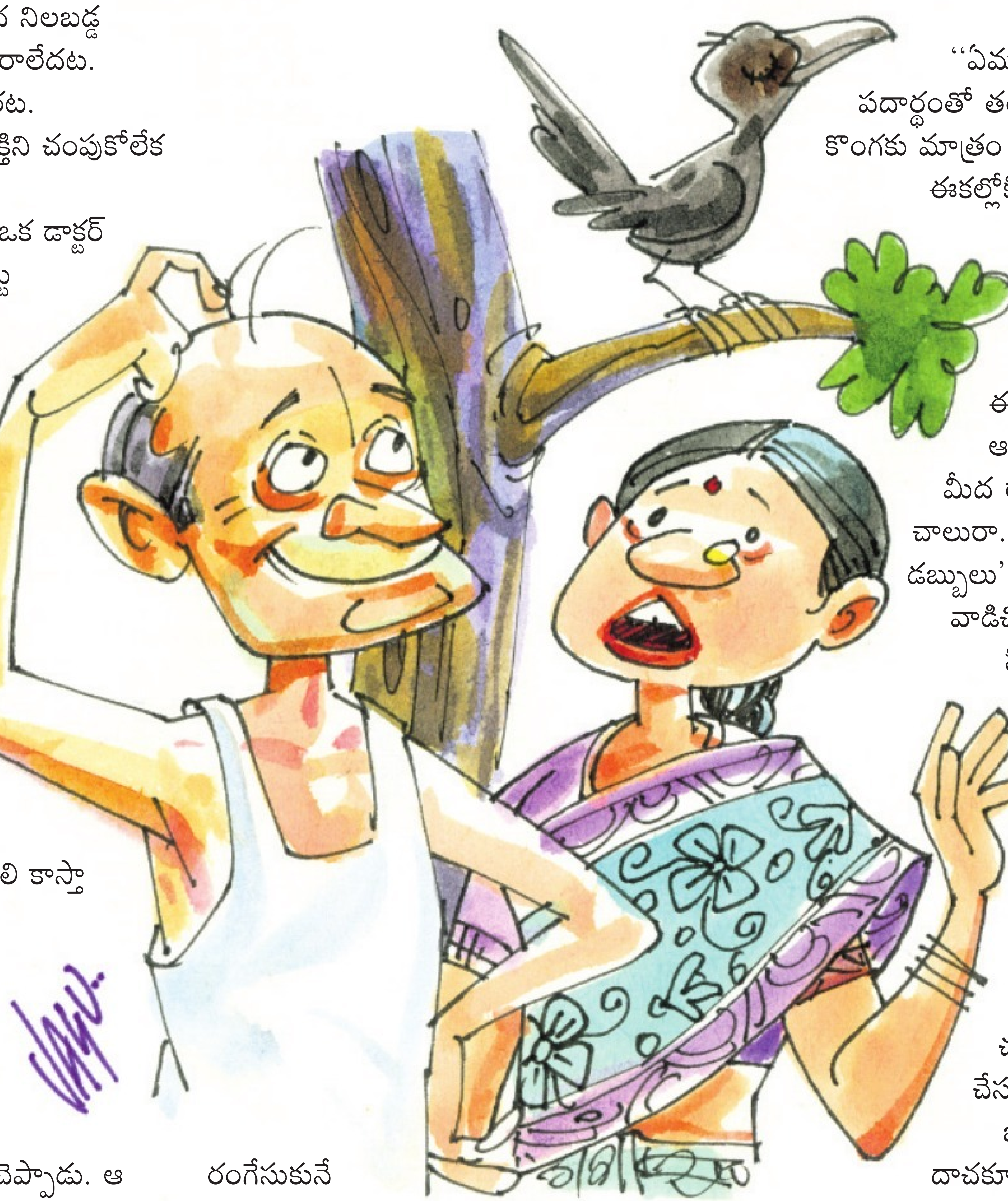
''ఏంట్రా?...'' అడిగాను నేను రంగేసుకోవడం ఆపకుండానే.

''ఇలా వారానికి ఒకసారి కష్టపడి రంగేసుకునే బదులు... కాకి ఈకలకు ఆ రంగు ఎలా వస్తుందో తెలుసుకొమ్మని మనం రహస్యంగా సైంటిస్టులకు చెప్పాల్రా. సేమ్ టు సేమ్ రంగు వెంట్రుకలకూ వచ్చేలా చూస్తే చాలు. ఇలా మాటిమాటికీ రంగేసుకోనక్కర్లేదు. ఒకసారి ఆ పదార్థం జుట్టులోకి వెళ్లేలా చేస్తే చాలు... కాకి రంగు ఎప్పటికీ మారనట్టే... జుట్టుకూ రంగు మారదు. మొన్న మన వేప చెట్టు మీద కాకి వాలగానే నా బుర్రలోకి ఈ ఐడియా వాలిందిరా. వెంటనే యురేకా–కాకీక అనుకున్నా'' అన్నాడు వాడు.

''పక్షి ఈకలు వేరు... మనుషుల జుట్టు వేరు'' అన్నాను నేను.

''ఏం కాదు... మనుషుల్లో జుట్టు, గోళ్లూ... పక్షుల్లో ఈకలూ ఒకే పదార్థంతో తయారవుతాయట. దాని పేరు కెరటిన్ అట'' అన్నాడు వాడు.

''అయితే...?''



''ఏముందిరా... అన్నీ ఒకే రకం పదార్థంతో తయారవుతున్నప్పుడు కొంగకు మాత్రం తెల్లరంగు ఉండి కాకి ఈకల్లోకి ఆ నల్లరంగు ఎందుకు వచ్చిందో తెలుసుకోవాలి. అదే రంగు నీ జుట్టుకూ వచ్చేలా చేసేయాలి. కాకి ఈక ఫార్ములా తెలుసుకొని ఆ పేటెంట్‌ను మన పేరు మీద రాయించుకుంటే చాలురా... ఇక మనకు డబ్బులే డబ్బులు'' అన్నాడు వాడు.

వాడిచ్చిన ఐడియాను కాస్త సీక్రెట్‌గా ఉంచాలనుకున్నాను. మనకు నమ్మకమైన సైంటిస్టుకు ఎవరికైనా చెప్పి కాస్త పరిశోధన చేయించాలనీ... సక్సెస్ అయ్యాక ఫార్ములా అమ్ముకుని ఆ సైంటిస్టూ, మేమిద్దరమూ వేణ్ణీళ్లకు చన్నీళ్లుగా కాస్త డబ్బు చేసుకుందామనుకున్నాం.

భార్య దగ్గర రహస్యాలేవీ దాచకూడదన్న ప్రిన్సిపుల్ కొద్దీ నేను ఈ ఆలోచన చెప్పగానే సదరు ఐడియా మీద చన్నీళ్లు చల్లేసిందామె.

''బట్టతలల వాళ్లెవ్వరూ మీ ఐడియాను కొనరు. కాకి మీద ఇంత పరిశోధన చేసే బదులు... రాబందు బట్టతల మీద జుట్టు మొలిచే మార్గం కనిపెడితే బెటరు కదా. దాంతో మరింత డబ్బే డబ్బు కదా'' అంది మా ఆవిడ.

- యాసీన్

జలకళ
39వ పేజీలో

• పట్టుకోండి చూద్దాం

Crime Solve

మస్కా!

హరి, యమునలు చిలకా గోరింకల్లా కనిపించి కనువిందు చేస్తారు.

కొన్నిసార్లు మాత్రం...

పాము, ముంగిసల్లా పోట్లాడుకొని చుట్టుపక్కల వాళ్లను భయపెడతారు. అందుకే వారి సంసారం చాలామందికి ఒక పజిల్‌లా అనిపిస్తుంటుంది. 'వాళ్లు కలిసి ఉంటారా?

కలిసి ఉన్నట్లు నటిస్తుంటారా?' అనేది చాలామంది సందేహం.

• • •

ఒక రోజు ఊరి నుంచి హరి నాన్నగారు నారాయణరావు వచ్చాడు. వారం రోజుల పాటు ఉన్నాడు. మామగారు రావడం, ఇంట్లో వారం రోజుల పాటు ఉండడం యమునకు నచ్చలేదు. అలా అని ముఖం ముడ్చుకొని కూర్చోలేదు. మామగారిని చాలా మర్యాదగా చూసుకుంది. అందుకేనేమో...

నారాయణరావు వెళుతూ వెళుతూ కోడలితో అన్నాడు...''నాకు కూతురు లేని లోటును తీర్చావు''

యమున చిన్నగా నవ్వుతూ...

''నా మామయ్యకు ఈ మాత్రం సేవ చేయాలేనా...'' అంది.

నారాయణరావు వెళ్లిపోయిన తరువాత ఇల్లు యుద్ధరంగంగా మారింది.

''మీ ఇంట్లో వాళ్లకు సేవ చేయడానికి నన్ను పెళ్లి చేసుకున్నావా?'' అని గట్టిగా అడిగింది యమున. ''నీ బుద్ధి మారదా? వచ్చిన వ్యక్తి మా నాన్నగారు... పరాయి వ్యక్తి కాదు... సొంత మామనే అవమానిస్తున్నావు. నువ్వు మనిషివా? రాక్షసివా!''

ఆ రోజంతా తగాదా పడుతూనే ఉన్నారు భార్యాభర్తలు. ఇద్దరి మధ్య మాటలు లేవు.

మరుసటి రోజు జ్వరంతో హరి ఆఫీసుకు వెళ్లలేదు. మంచంలో నిద్రపోయి దగ్గుతున్న హరి దగ్గరికి యమున వచ్చింది...

''లేవండీ... హాస్పిటల్‌కు వెళదాం'' అన్నది.

ఈ మాటకు హరి చలించిపోయాడు.

మరోమాట మాట్లాడకుండా భార్యతో పాటు హాస్పిటల్‌కు వెళ్లాడు.

''నిన్నటి వరకు క్షణం తీరిక లేకుండా గొడవ పడ్డారు. ఇప్పుడు చూడు... ఎలా నవ్వుతూ వెళుతున్నారో'' అనుకున్నారు ఇరుగు పొరుగు.

హాస్పిటల్ నుంచి బయటికి వస్తున్నప్పుడు... 'థ్యాంక్స్' అన్నాడు హరి.

''థ్యాంక్స్ చెప్పి నన్ను పరాయిదాన్ని చేస్తున్నావా?'' అంది యమున.

''అమ్మో... నీతో ఎలా మాట్లాడినా సమస్యే'' అన్నాడు అభయ్ నవ్వుతూ యమున భుజం మీద చేయివేస్తూ. ''రేపు ఆదివారం కదా... ఎప్పటిలాగే ఇంట్లో వంటావార్పు బంద్. యస్‌ఆర్‌నగర్‌లో రుచులు అనే కొత్త రెస్టారెంట్ పెట్టారు. రేపు అక్కడ భోజనం చేద్దాం'' అంది యమున. ''ఓకే'' అని బదులిచ్చాడు హరి.

ఆ తరువాత మూడు వారాల్లో... గోపి విషయంలో మాత్రం ఒకసారి తగాదా జరిగింది. గోపి, యమున కోలిగ్. గోపితో సన్నిహితంగా ఉండడం హరికి నచ్చలేదు.

''అతడు నా అన్నలాంటి వాడు... ఏవేవో ఊహించుకొని మనసు పాడు చేసుకోకు'' అని యమున వివరణ ఇవ్వడంతో తగాదా అక్కడికక్కడే ముగిసింది.

ఆ తరువాత మూడు వారాలకు...

ఆ రోజు ఆదివారం.

యమున ఎవరినో కూరలు తరిగే కత్తితో పొడిచి చంపిందనే వార్త ఫోన్‌లో విని పరుగు పరుగునా పోలిస్‌స్టేషన్‌కు వెళ్లాడు హరి. ఇంట్లోకి దూరిన అగంతకున్ని ఆత్మరక్షణ కోసమే యమున హత్య చేసినట్లు పోలీసులు నిర్ధారించారు.

''అసలు ఏం జరిగింది?'' యమునను ప్రశ్నించాడు హరి.

''డోర్‌బెల్ మోగగానే మీరేమో అనుకొని తీశాను. తలకు మాస్క్ వేసుకున్న ఒక వ్యక్తి నా మీదికి రాబోయాడు. ఏం చేయాలో తోచక... చేతిలో ఉన్న కూరగాయల కత్తితో పొడిచాను...'' అని ఏడుస్తూ చెప్పింది యమున.

''ఇందులో ఏదో తిరకాసు ఉంది. మీతో కొద్దిసేపు మాట్లాడాలి'' అని తన గదిలోకి తీసుకెళ్లి యమునను ఎంక్వైరీ చేశాడు ఇన్‌స్పెక్టర్ నరసింహ. ఆమె చెప్పిన విషయం విని ఇన్‌స్పెక్టర్ ఆశ్చర్యపోయాడు.

ఇంతకీ... యమున ఇన్‌స్పెక్టర్‌తో ఏం చెప్పింది? అసలు ఇన్‌స్పెక్టర్ యమునను ఎందుకు అనుమానించాడు?

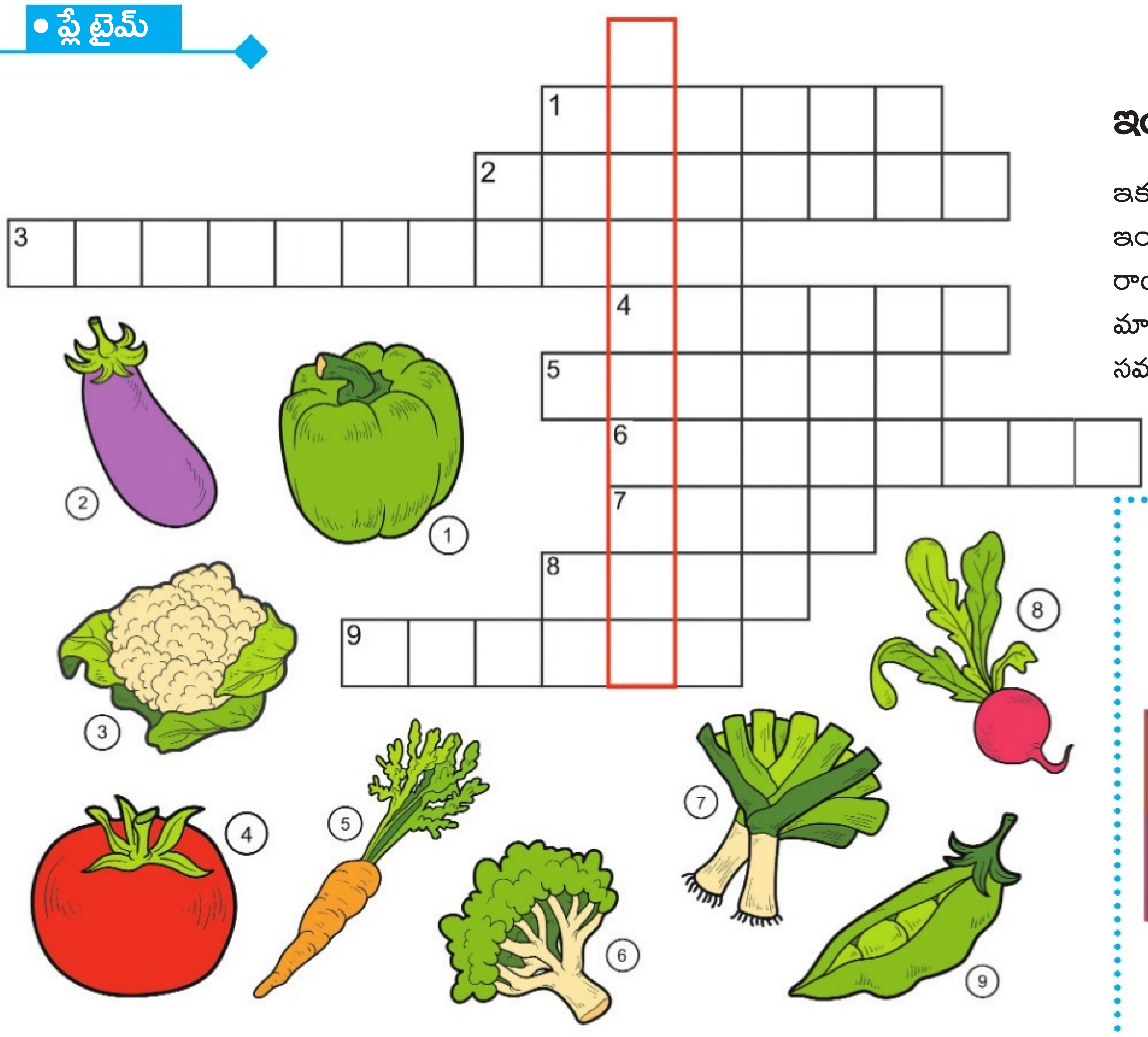
అద్దంలో ఆన్సర్

[illegible]

కుడివైపు నుంచి అద్దం పెట్టుకుని చదవండి

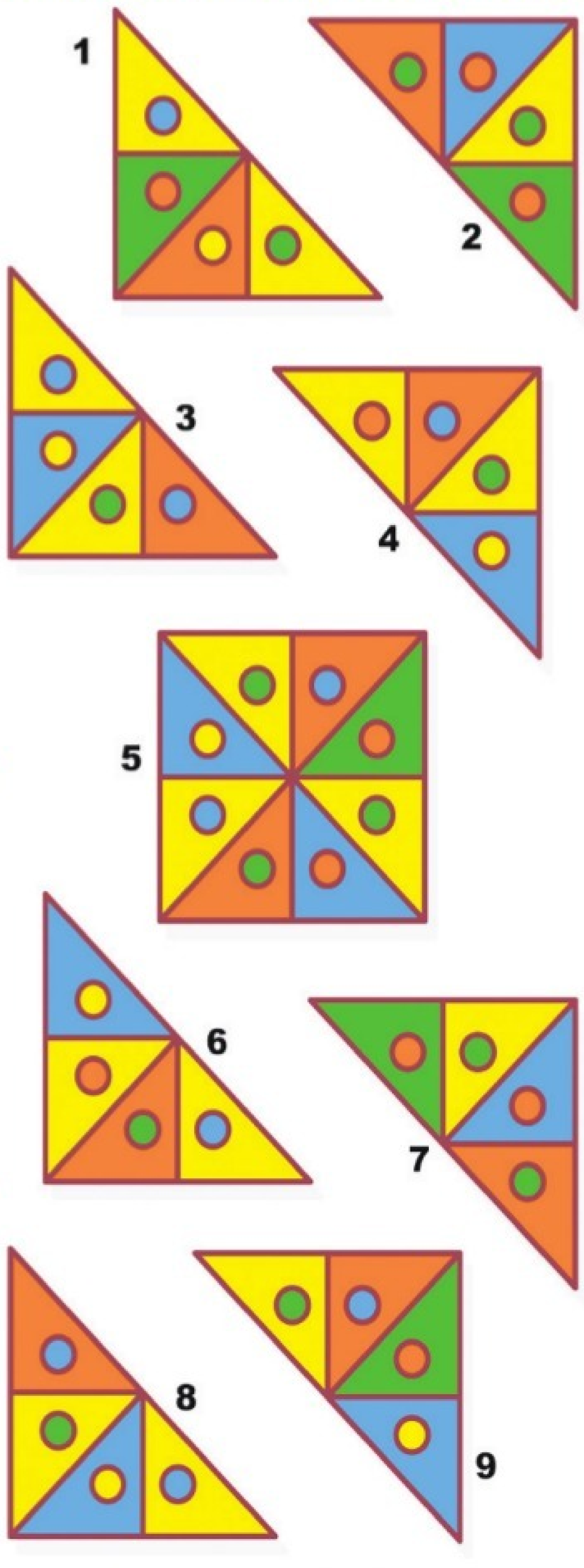
ఇంగ్లిష్ నేర్చుకుందాం...

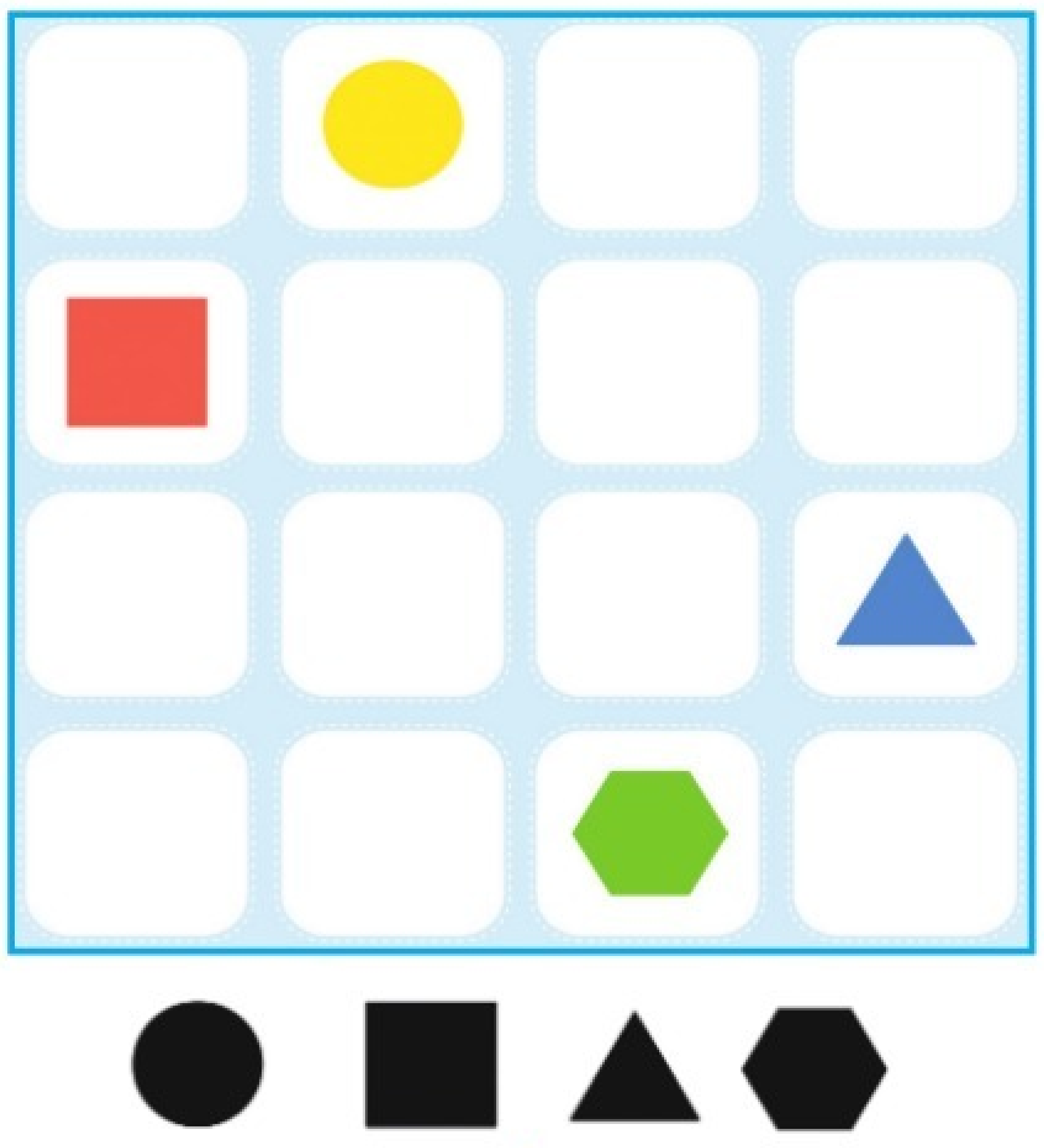
ఇక్కడ ఇచ్చిన బొమ్మలను చూడండి. వాటి ఇంగ్లిష్ పేర్లను అంకెల ప్రకారం గడులలో రాయండి. ఇవి నింపితే... ఎరుపు రంగుతో మార్క్ చేసి గడులలో 'vegetables' అనే సమాధానం వస్తుంది.



చెప్పుకోండి చూద్దాం...

ఇక్కడున్న ఆకారాల్లో.. ఏ రెండిటిని కలిపితే... '5'వ నంబరు ఆకారం వస్తుందో సమాధానం రాయండి.



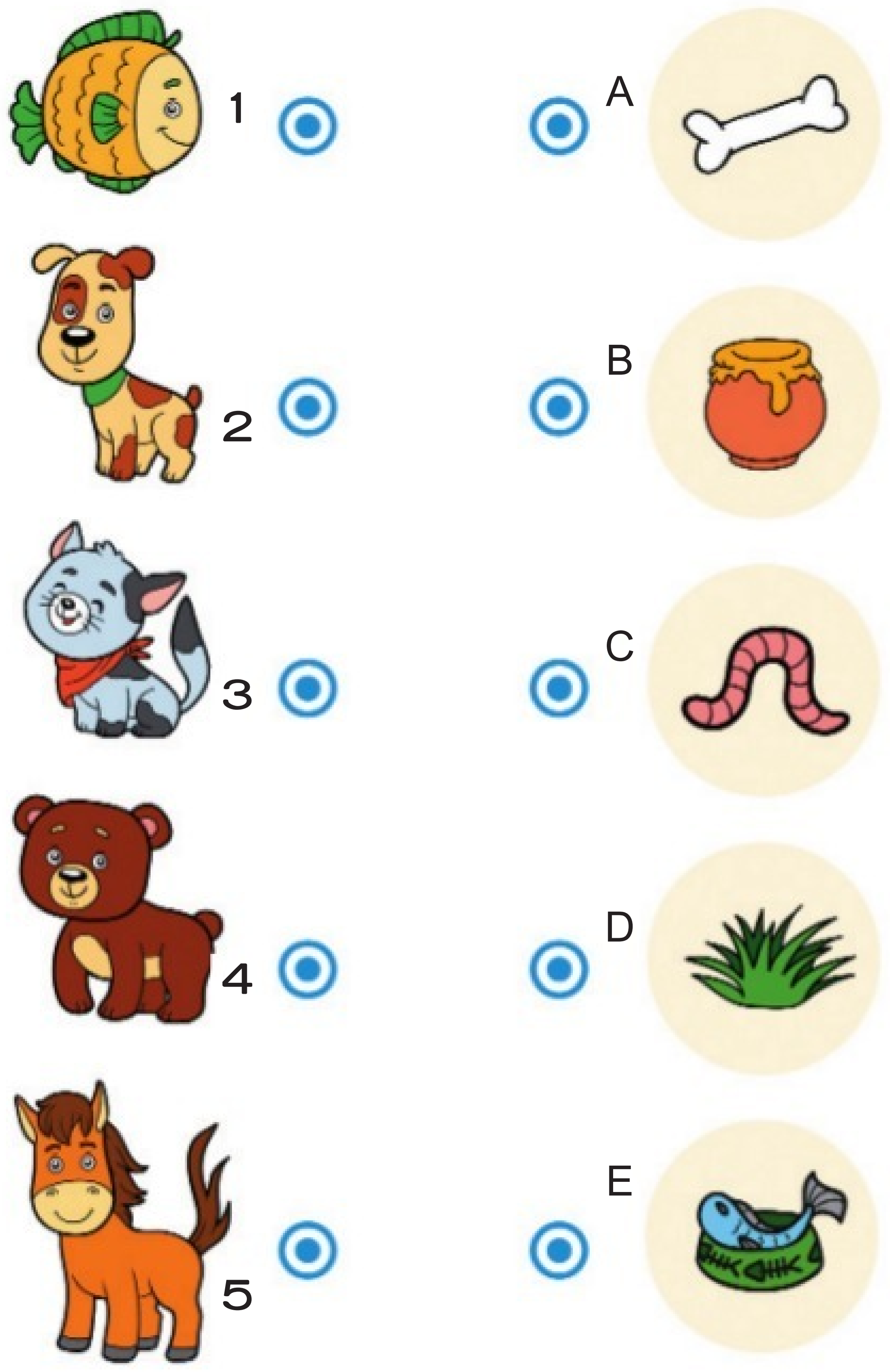


సుడోకు

పైన ఉన్న ఆకారాలను చూస్తూ... ఖాళీ గడులలో వాటి ఆకారాలను గీసి రంగులతో నింపండి. ఒక ఆకారం అడ్డంలోగాని, నిలువులోగాని ఒకే వరుసలో మళ్లీ రాకుండా చూసుకోవాలి.

జత చేయండి

ఎడమ పక్కనున్న జీవులను, కుడి పక్కనున్న వాటి ఆహారాలతో జత చేయండి.

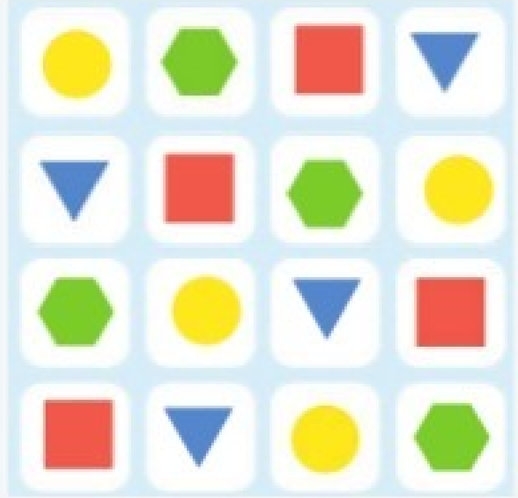


జవాబులు

ఇంగ్లిష్ నేర్చుకుందాం:
1. Pepper, 2. Eggplant, 3. Cauliflower,
4. Tomato, 5. Carrot, 6. Broccoli, 7. Leek,
8. Peas, 9. Radish

చెప్పుకోండి చూద్దాం:
7,8

సుడోకు:



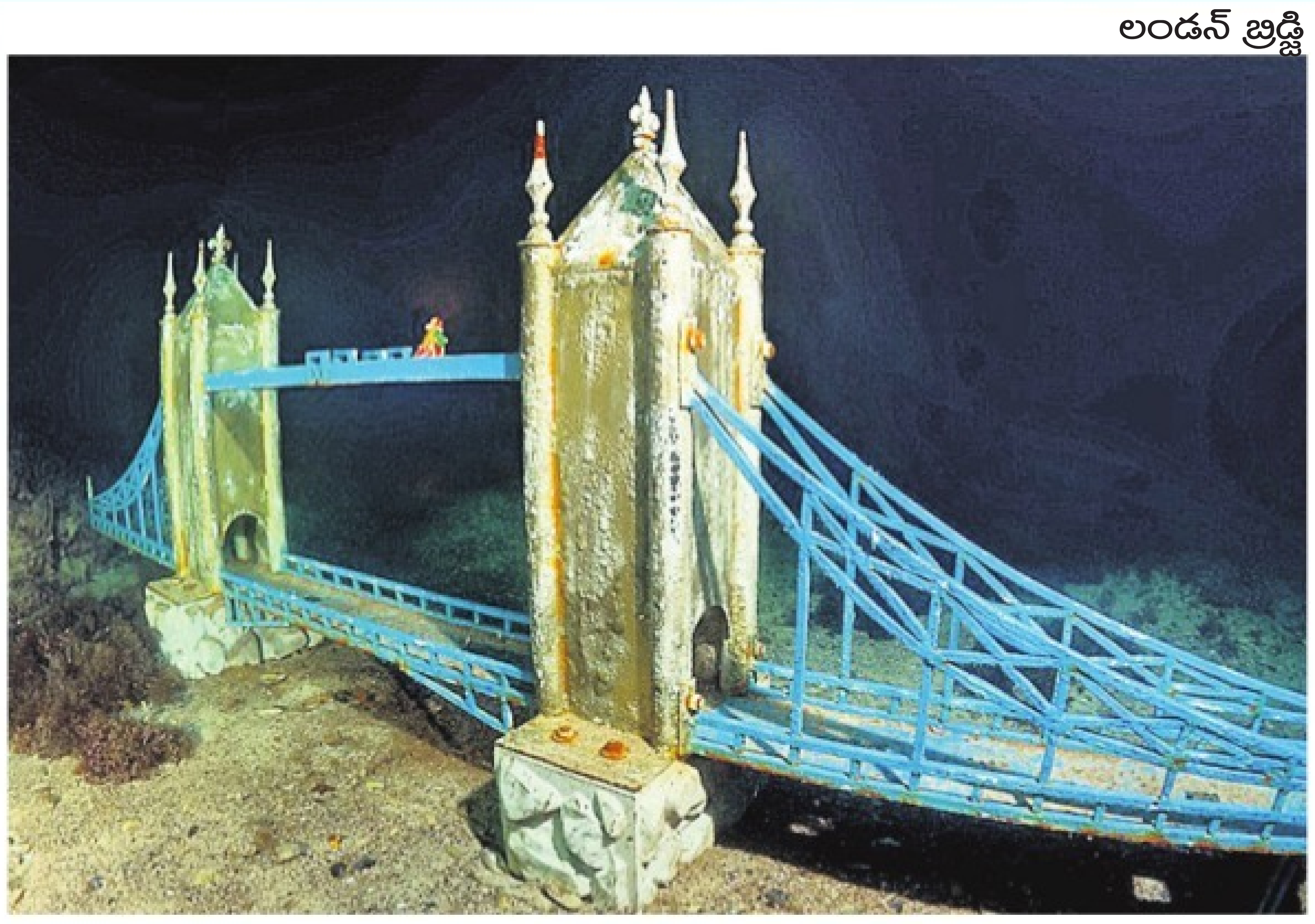
⬢	●	▲	■
■	▲	●	⬢
●	⬢	■	▲
▲	■	⬢	●

జత చేయండి:
1 - C
2 - A
3 - E
4 - B
5 - D

స్పెయిన్‌లోని అట్లాంటిక్ మ్యూజియం

జలకళ!

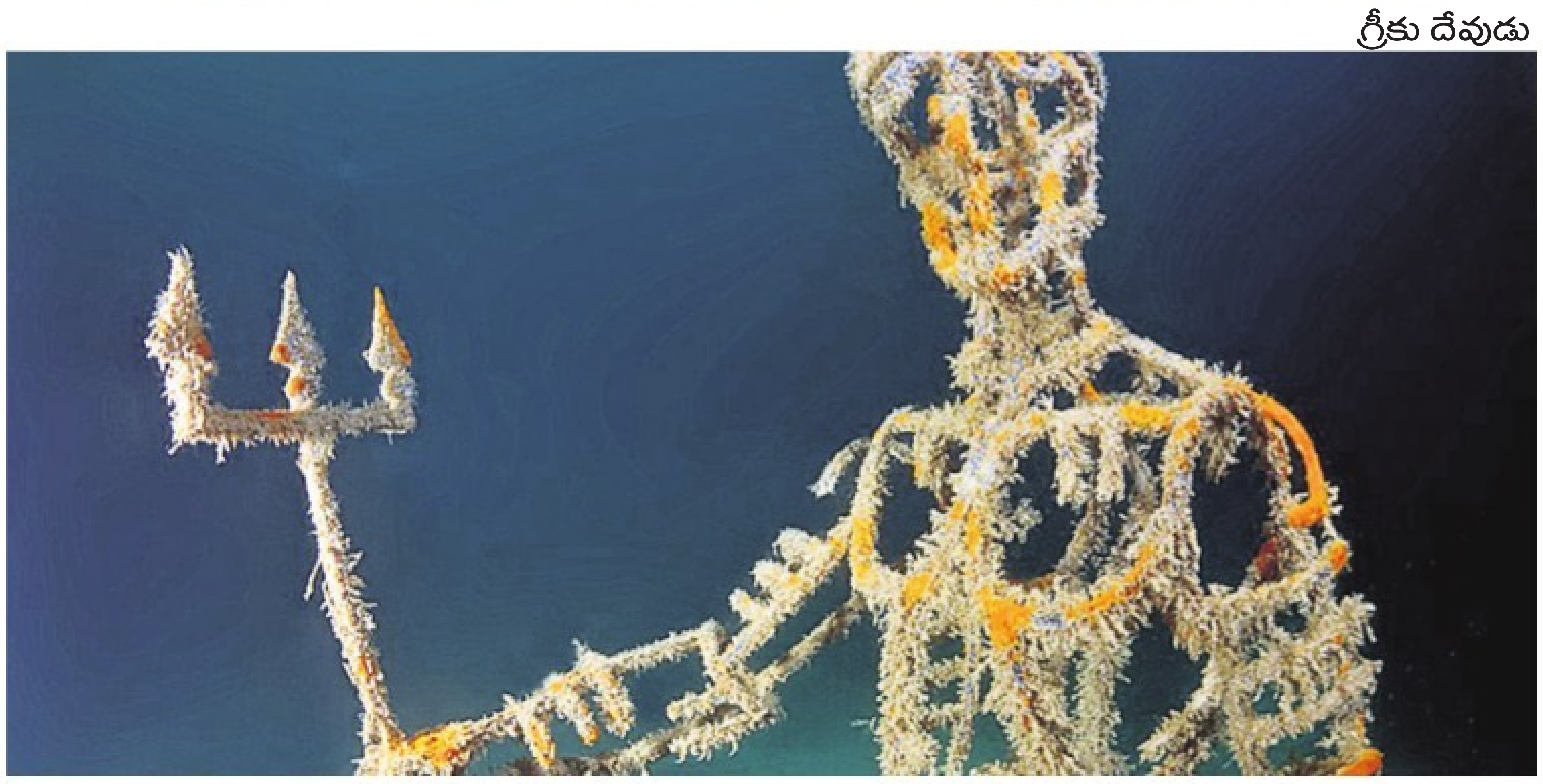
సోవియట్ యూనియన్ పతనం... రాజకీయాలకు మాత్రమే పరిమితమైపోలేదు. దాని ప్రభావం కళలపై కూడా పడింది. 'విగ్రహాలను ధ్వంసం చేయడమే మా పని' అని కవి ఏ ఉద్దేశంతో అన్నాడోగానీ...
ఆ సమయంలో ఎన్నో విగ్రహాలు ధ్వంసం అయ్యాయి. కేప్ టర్హాంకట్ (క్రెమ్లిన్) జలాల్లోని 'అండర్ వాటర్ మ్యూజియం'లో కొలువు తీరాయి. ప్రొఫెషనల్ డైవర్ వ్లాదిమిర్ బ్రౌనెస్కీ... విధ్వంసానికి గురైన విగ్రహాలను తొలిసారి సముద్రగర్భంలో భద్రపరిచాడు. ఇక అప్పటి నుంచి ఎంతో మంది డైవర్లు, ఎన్నో విగ్రహాలను భద్రపరచడంతో 'అలే ఆఫ్ లీడర్స్' పేరుతో ఇదొక అండర్‌వాటర్ మ్యూజియంగా ప్రసిద్ధి పొందింది. స్పెయిన్, మెక్సికో. వెస్టిండీస్... మొదలైన ప్రాంతాల్లో కూడా కనువిందు చేసే 'అండర్ వాటర్ మ్యూజియం'లు కనిపిస్తున్నాయి.
జలగర్భంలోని సహజసంపదకు ఇప్పుడు కళాసంపద కూడా తోడవుతుందన్నమాట!


లండన్ బ్రిడ్జి

బ్రిటిష్ ఆర్టిస్ట్ జాసన్ టెలర్ సృష్టి

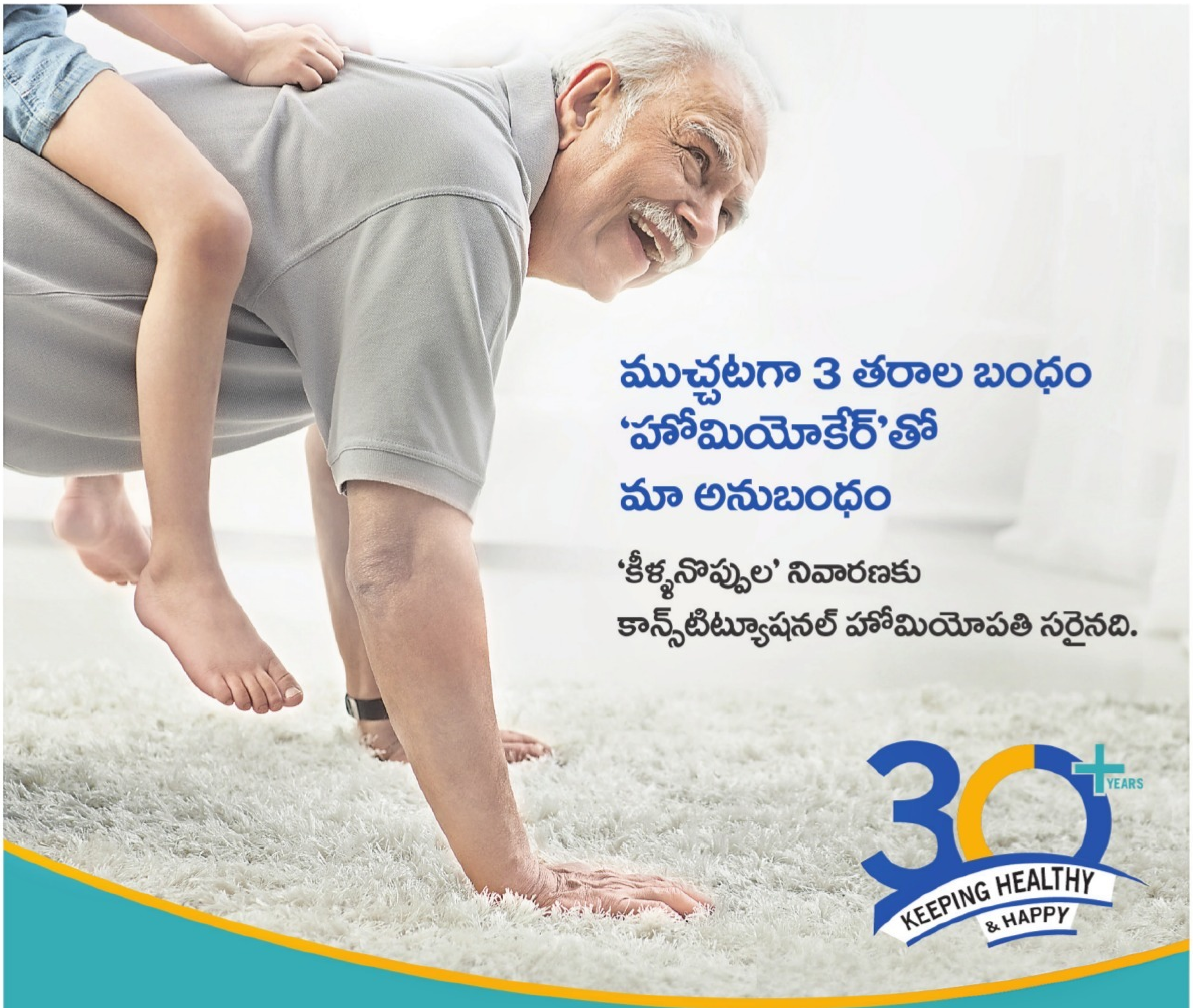
ఈఫిల్ టవర్

బాలుడు


గ్రీకు దేవుడు

కాందిశీకులు

RNI Reg No.APTEL/2008/23482



ముచ్చటగా 3 తరాల బంధం
'హోమియోకేర్'తో
మా అనుబంధం

'కీళ్ళనొప్పుల' నివారణకు
కాన్స్‌టిట్యూషనల్ హోమియోపతి సరైనది.

30+ YEARS
KEEPING HEALTHY
& HAPPY

HOMEOCARE INTERNATIONAL

హోమియోకేర్®
ఇంటర్‌నేషనల్
వరల్డ్-క్లాస్ హోమియోపతి

ఆర్థోపెడిక్స్‌లో మా అడ్వాన్స్‌డ్ స్పెషాలిటీ చికిత్సలు:
ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ | రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ | గౌటీ ఆర్థరైటిస్ | సోరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్
మడమ నొప్పి | కీళ్ళ నొప్పులు | స్పాండిలోసిస్ | డిస్క్ సమస్యలు

టోల్ ఫ్రీ 1800 108 1212
కన్సల్టేషన్ ఉచితం 955 000 1188 / 99

An ISO 9001:2008 Certified
Clinic with German Accreditation
/homeocareint
www.homeocare.in

హైదరాబాద్ (అబిడ్స్, బేగంపేట్, దిల్‌సుఖ్‌నగర్, జూబ్లీ హిల్స్, కూకట్‌పల్లి, మాసబ్ ట్యాంక్, మియాపూర్), హనుమకొండ, కరీంనగర్,
నిజామాబాద్, విజయవాడ, విశాఖపట్నం, తిరుపతి, రాజమండ్రి, గుంటూరు, ఒంగోలు, నెల్లూరు. కర్ణాటక । తమిళనాడు । పుదుచ్చేరి